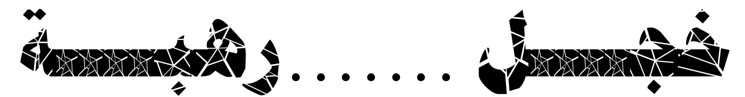
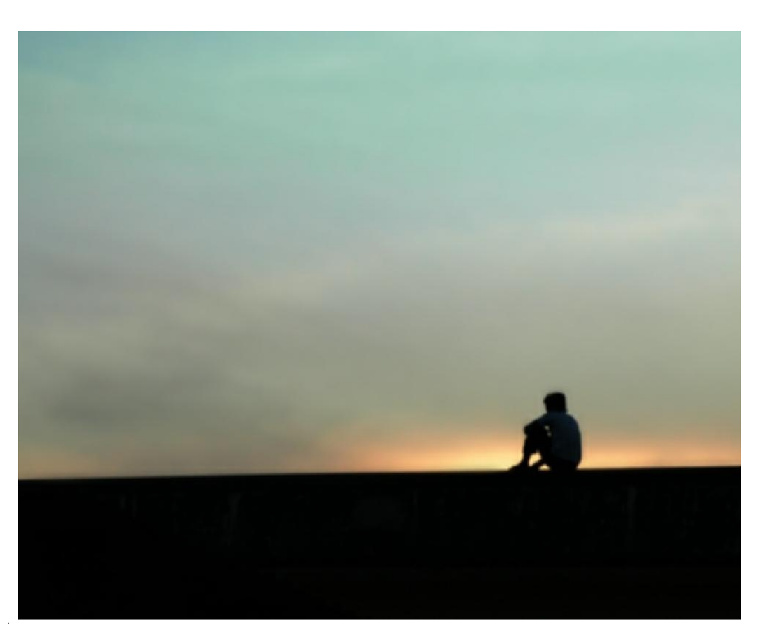
القلق ...... الاجتماعى

عدم القدرة على التواصل .





قلق .... إنطواء ..

القلق والرهبة الإجتماعية هى أكثر إضطرابات القلق إنتشارا
وثالث أكثر الإضطرابات النفسية شيوعاً بعد الإكتئاب وإدمان الكحوليات .

القلق الإجتماعى ، ما هو إلا مجرد إفراط فى التعبير ناتج عن حساسية مرتفعة
تتناغم مع مشاركة وجدانية وخيال .

الأسباب ....العلاج

د / عصام محمد فؤاد السيد .

أولا : جدول المحتويات : **صفحـة ( )**

" أســود ، ونمــور ، ودببـــة .... يـا أنــا ؟ " .

مقدمـــــة .

إلـى جميـع من يعانـى من قلق ورهبـة وخـوف من المجتمع من الأصدقاء والعائـلات نـود أن نوضـح بشكل عـام أن هـذه المخـاوف ومشـاعر الرهبـة من المجتمـع عانـى منهـا الكثيريـن فى لحظـات إنفـلات أتـت فى مواقـف إجتماعيـة كثيرة أى أن هـذا القلـق الإجتماعى يحـدث بشكل طبيعى وبصورة أكـثر تكـرارا .

- قـد يكون فى بعض الأحيـان حـادا شـديدا يترتـب عليـه ضعـف ووهـن بسـبب دخولـه دون دعـوة منـك متسللا إلى واحـد أو أكثـر من جوانـب حياتـك الهـامة .
- قـد يتـرتب على ذلـك شـعورك ببعض وخـزات ألـم مفـاجئ فى شـعورك الداخلـى ، نتيجـة لإحساسك أنـك أصبحـت محـط نظـر العامـة ، أو لكونك مركـز الإهتمـام ...

إنـك قـد تشـعر بإرتكـاب خطـأ قد يتركك تشـعر بالمهانـة والمذلـة وقـد تصـاب بفـزع شـديد من مقابلـة النـاس أو بعمـل حديـث قصيـر أو بإلقـاء خطـاب أو عنـد إستخدام قاعـة إستراحة عامـة أو عنـد تنـاول الطعـام علنـا .

- قـد تهتز وترتجف بشـدة عند تحدثك إلى رئيسك أو عندما تكون مهاراتك الإجتماعية أو عملك خاضعـة للملاحظـة ، أو عنـد تقييم كفاءتـك وأدائـك .
- قـد تشـعر بالتهديـد فى موقـف إجتماعى جديـد ، فى وقـت لا تعـرف فيـه القواعـد المنظمـة .

بوجـه عـام إذا كنت ممن يعانون من قلق إجتماعى فإنـك بالتأكيـد ستحاول قـدر إستطاعتك تجنب مثل هـذه المواقـف كلهـا وقـد تشـعر برغبـة شـديدة فى الهـرب .

- ومع ذلـك إذا كنـت كذلـك عليـك التأكـد أنـك (**لسـت الوحيـد**) فى ذلـك فقد تكـون الحالـة التى تعـرض أثنـاءها شخص مـا عانـى من قلـق إجتماعى مختلفة عن الآخريـن إلا أن الجميع ممن لديهم مثـل هـذه الحـالات يمتطـون صهـوة نفـس الجـواد الجامـح المخيـف
- فعندما تكون مخـاوفك الإجتماعيـة شـديدة كثيفـة مستمرة عندئذ تكـون الحالـة التى لديـك هـى (إضطـراب قلـق إجتماعى*Social Anxiety Disorder*/رهبـة من المجتمع *Social Phobia* ويرمـز لهـا بالحـروف الأولـى من كل كلمـة (*SA/ SP*) أو *sasp* إختصارا بعـد ضم الحـروف على بعضهـا .

معنى هـذا أنـك مجبـر يوميـا على مواجهـة وجـع وآلام كونـك فى نقطـة الضـوء وأنـك تحت التقييم وبأنـك أصبت بحـرج وإرتبـاك فى موقـف إجتماعى كنـت تشـتاق بشـدة بالمشـاركـة فيـه .

من الناحيـة الإجتماعية قد تجد نفسك على هامـش تفاعـلات الحيـاة وتنـاغمهـا عنـد محاولـة متابعـة إيقاعـات الأحـداث .

إلا أنـه عـادة مـا يبـدو أنـك خارج التنـاغم بإيقـاع مختلـف تفعل شـيئا (يفعل الآخـرون خلافـه) بما يترتـب عليـه من شـعور داخلـى لديـك أنـك أصبحـت أضحوكـة فى مزحـة ودعابـة كـبرى .

- قـد تـرى نفسـك مثـل الكـرة فى ماكينـة "لعبـة الكـرة والدبابيـس"، تتدحـرج من ضـارب لضـارب آخـر ، هـم يخطئـون الهـدف ، إلا أنـك تشـعر أنـك دائمـا مـا تكـون على حافـة "سطـح منحـدر مـائـل"، وهـذا هـو جوهـر ومعنـى أن تكـون " **مـائـلا .... فى عالـم مستـوى** " .

أمـا من الناحيـة التحليليـة فكونـك ممن لديهم (قلـق ورهبـة من المجتمـع *Social Anxiety l Social Phobia* (*SA / SP*)، فإنـك تجد نفسـك فى بعد آخـر مختلـف .

- ذلـك أن القلـق والرهبة الإجتماعية هى أكـثر إضطرابات القلـق إنتشـارا وثالـث أكـثر الإضطرابـات النفسـية شـيوعاً بعـد الإكتئـاب وإدمـان الكحوليـات .

فى الحقيقة كانـت هـذه الحـالة من المعانـاة حتى أواخـر القـرن العشـرين أقـل الحـالات تشخيصا وأقلهـا فهمـا وإدراكـا على مـدى واسـع سـواء بين المتخصصيـن أو العامـة ، بمـا جعلهـا أقـل الإضطـرابات خضوعـا للعـلاج .

إلا أن القليـل من الأطبـاء وإخصـائي الصحـة العقليـة يقـدرون بصـورة كبيـرة ، المـدى الواسـع

للحالـة بمـا أتـاح لهم فرصـة الإقـتراب لتقديـم ما لديهـم من خـبرة كاملـة ، مكنتهـم من تقديـم أوجـه العـلاج المختلفـة .... حتى بالرغم مع إستمرار زيـادة أعداد الأشخاص الذين يعانـون منها يوميـا .

ومع ذلـك وممـا يزيـد من سـوء الوضـع أن الكثيـر ممن لديهـم قلـق ورهبـة إجتماعيـة لا يعرفـون أن لديهـم إضطرابـا يمكـن معالجتـه .

ومع ذلـك وإن تـم إدراك هـذا فغالبـا مـا يـتردد صـاحب المشـكلة فى البحـث عن مسـاعدة المهنييـن المتخصصين وذلك للاسباب الاتيـة :

- **قـد يخجـل ممـا قـد يصيبـه من خـوف وإنزعـاج ، نتيجـة عدم أخذ شكواه على محمـل الجـد .**

ولكنه عندما يحشـد فى النهـاية الشجاعة المطلوبة لطلـب المساعدة غالبا ما يصيبـه قيـد وعـرج القلـق الشـديد الـذى من أجلـه كان قـد طلـب المسـاعدة وذلك بسـبب " الخـوف من التحـدث مع الآخـرين وبأنـه سيخضع للتقييـم بواسـط الآخريـن " .

تسـاعد هـذه العوامـل كلهـا سـويا بـأن تحتفظ هـذه المشـكلة بكونهـا أقـل وضوحـاً ورؤيـة ... لكـن ليست أقل إيلامـا ووجعـا ولذلـك تـم كتابـة ونشـر هـذا الكتـاب ليوضح بصـورة شـاملة كيـف يمكـن :

1. **تخفيف وتسكين (الآلام الناشئة عن القلق والخـوف من المجتمع ، بصـورة ضخمـة فعالـة) .**
2. **تحسين الأداء اليـومى ، بصـورة كبيـرة ضخمـة ، وكذلـك ....**
3. **العمل بكفاءة وفاعليـة ، من أجل تحقيق الفاعلية والتأثيـر الإجتماعى وكذلـك الإختيارات الأخرى المتاحـة .**

من المؤكـد أن القارئ سيسـتفيد كثيـرا من الرؤيـة التحليليـة الخبيرة المجربة التى تحققت نتيجـة للتدريـب التحليلـى فى مجـال إخصـائي علـم النفس الإجتمـاعى والعمـل الذى تـتم ممارسـته فى مجـال الكفـاءة المهنيـة والجـدارة والتأثيـر الإجتماعـى .

فبعـد الكفـاح والنضـال على مـدى أعـوام عديـدة للتغلب بنجـاح على معانـاة القلـق والرهبـة والخوف من المجتمـع تـم التعـود على الإنزعـاج والقلـق بصـورة لانهائيـة عمـا قـد يظنـه الآخـرون وعمـا إذا كـان ذلـك يقـف عنـد حسن التوقـع والظـن .

نتيجـة لهـذا تتفهـم وتدرك جيـدا كيـف يكـون الشـعور وأنـت تحيـا وتعمـل عبـر هـذا الإضطـراب المعجـز غالبـا .

ستعرف أيضا أين بالتحديد تكون الحاجـة فى تركيز المجهـود لتتطور الحياة ذات الأبعاد المتعددة وسيسـتفيد بـلا أدنـى شـك أولئـك الذين يعانون من قلـق ورهبـة وخـوف من المجتمع *SA I SPers* بقضاياهـم ورغباتهـم المكبوتة نتيجـة لسنوات طـوال تـم قضائهـا فى التعليـم والتدريـب والتحدث والإسـتماع معهـم وإليهـم بشـكل وبصـورة مباشـرة وواقعيـة .

سيستفيدون من الخبرة التى إكتسـبت نتيجـة لأبحـاث وتدريس وتقديم للإسـتشارات والتدريـب وتعليـم تم ممارسـته وبالروابط والصـلات مع المتخصصين فى عـلاج القلـق والرهبـة الإجتماعيـة والأبحـاث التحليلية التى يتم مناقشتها ودراستها بالمدرجات وواقع الدراسة المتخصصة

ومن أجـل أن تكـون حالـة القلق لديكـم ورهبتكـتم من المجتمع مفهومـة بشكل أكـثر وقابلـة للتوجـه والإنقيـاد للتغييـر فهـذا الكتـاب يمدكـم بكل شـئ تحتاجونـه ، مـن :

1. **نظريـات وأبحـاث بـارزة تـم الخـوض فيها بالبحـث عن مصـادر القلق وتطـوره والأسـباب والمحدثـات لهـذا القلـق .**
2. **كذلـك الآليـة التى تبقـى وتحـافظ على بقـاء القلـق والمجـالات الواسـعة فى طـرق الإقـتراب القياسـية والتحليليـة البديلـة التى تشمل طرق المـداواة والعـلاج ، وإسـتراتيجيات الحيـاة والتفاعـل الشـخصى ، والتواصـل ، والتمرينـات المحفـزة ، والمشاركة الوجدانيـة .**

ولمعاونتكم فى التمكن من التغلب على أنفسكم مع تحقيق النجاح يعـود هـذا الكتـاب بكـم إلى مربـع البدايـة (رقـم واحـد) .

أى إنـه بهـذا يمنحكـم الإسـتعداد النفسـى الـذى تحتاجونـه لقفـزة البدايـة والقـدرة على المحافظـة

على عمليـة الشـفاء .
ولأن الذيـن يعانـون من قلـق ورهبـة إجتماعيـة *SA I SPers* ، يميلـون إلى مواجهـة صعوبـات مع المعالجيـن فـإن هـذا الكتـاب ينتـزع غمـوض ومخاطـرة الحـديث معهـم بـل ويتولـى التوجيـه عبر هـذه العمليـة .

الميعاد الاول :
إنـه يريكـم كيـف تبـدأون بحثكم وتنجحـون فـى ضـرب الميعـاد الأول (مع من تحبون) بل يخبركـم مـا يمكن أن يتوقـع فى تلـك المواقـف ، وكيفيـة الإستعداد لذلـك .

- ولأن الذين يعانـون من قلـق ورهـاب إجتمـاعى يجاهدون ويناضلـون فى محاولاتهـم الراميـة إلـى تقديـم أنفسـهم للمجتمع (بالتواصل أو المشـاركة الإجتماعيـة) أو فى إعطـاء مواعيد غراميـة .

فـإن هـذا الكتـاب يخاطـب كـل نشـاط بذاتـه بتفتيتـه إلى قطـع صغيـرة متسلسـلة يسـهل فهمها وإدراكها ليتمكن القـارئ من إستيعاب وفهـم المقاصـد بسـهولة وبالتالـى الوصول إلى القصـد والغرض الكلـى المطلـوب .

- ونتيجـة لمـا تتمتـع بـه شـبكة الإنترنـت من أهميـة كـبرى وقيمـة لا تغفـل لمن يعانـون من قلـق ورهـاب إجتماعـى *SA I SPers* كإحـدى الوسـائل القليلـة فى إنشـاء العلاقـات والتواصـل المريـح الـذى لديـك مع الآخريـن ، فإن هـذا الكتـاب يحـدد بدقـة الخدمـات والمصـادر المتيسرة لأولئـك الذين يعانـون من قلـق ورهـاب إجتمـاعى .

كيـف تفكـر وتعتقـد وتشـعر وتتصـرف وكيـف تتمكـن من تحـديد التفاعـل مع بيئتـك المحيطة وكيـف يمكـن لتلـك البيئـة أن تـدرك ما تقـوم بـه للإستجابة لـه .

- لذلـك فإن هـذا الكتـاب يركـز على مداركـك الحسـية والعواطـف والتوجهـات والمعتقـدات وعلى تقديـم الـذات .

ومـع إسـتخدام قصـص حقيقيـة من الحيـاة ومشـاكل نموذجيـة طبـق الأصـل مع حلولهـا المقترحـة ، فإن نمـوذج وقالـب الإستخدام الـودى بالكتـاب يأخـذك بصـورة منطقيـة ومتدرجـة خطـوة بخطوة هادئـة متأنيـة عبـر عمليـة الشـفاء .
إنـه يتدرج بـك من أول أسـس البنـاء الإنشـائى إلى أن يصـل بـك إلى مرحلـة التطبيقـات المتقدمـة .

- عبـر الشروح والتفسيرات الموجـزة وأسئلة الفكـروالإختبارات الذاتية المختصرة والتدريبات سـتجد أنـك مستمر فى التطور بصـورة منـهجيـة منظمة بما يمكنك من إستخدام إسـتراتيجيات السـلوك والإدراك لتحقيـق أهـداف الشـفاء بـهـذه العمليـة سـتتمكن من تقييـم حالـة قلقـك الإجتمـاعى وتحديـد الوجهـة المقصـودة وكيفيـة الوصـول ومتـى وصلـت .

إنـك سـتتصرف كواحـد من العلماء يقـوم بإجـراء تجاربـه وسـتتعلم بأسـلوب التجربـة والخطـأ ما الـذى يفـيدك أكـثر ، كفـرد متميـز .
كما أنـك سـتكتشف وتتعلـم وتتـدرب وتطبـق مهـارات جديـدة قد إكتسـبتها وسـتقوم بصـورة بناءة بتغيير الطريقة التى تفكـر بها فى مواجهة قلقـك ورهبتـك الإجتمـاعية لتتوافق مع العالم الخارجى سـتقوم بمراقبـة خطـوات تقدمـك ، كلمـا قمـت بعمـل تغييـرات إيجابيـة وتكافـئ نفسـك عليهـا .
ومع ذلـك من الهـام ملاحظـة أنـه من غيـر المحتمـل أن مجـرد قـراءة هـذا الكتـاب أن يترتـب عليـه تحسين حالـة قلقك ورهابـك الإجتماعى حيـث أن ذلـك لن يكون أكـثر من مجـرد مراقبة الآخـرين وهـم يتدربـون ، لتتوقـع أن تفقـد بعـض الـوزن الزائـد ، وتتنـاغم مع جسـمك .
إن برنـامج الشـفاء بـهـذا الكتـاب هـو "التكيـف مع العمـل" إنـه يتطلـب مشـاركتك النشـطة والملتزمـة مع المثـابـرة .
وهـذا شـئ ضرورى إذا كـان عليك تغييـر جميع العوامل التى تشـارك فى قلقـكم ورهبتـكم من

المجتمع تشمل هذه العوامل إستثارتكم الآلية للمخاوف والأفكار السلبية والمعتقدات والإفتراضات الخاطئة والتوقعات الغير واقعية ، والسلوكيات المعاكسة الغير بناءة .

ملاحظـــة :

بقدر ما تتمنونه وترجونه الا انه ليس هناك حل سحرى ينزع معاناة القلق والخوف الإجتماعى بشكل جذرى سريع وفورى .

إن ذلك يستغرق وقتا للتخلص من عدة عوامل تداخلت عبر سنوات طوال حتى أوصلتكم لحالتكم الحالية .

لذلك لن يكون العلاج سريعا فوريا ، أما إذا إستغرقت أنت وقتا كافيا فى بذل مجهود بناء ضرورى فى إتجاه الشفاء ، فستبدأ بالشعور ببعض التغييرات الصغيرة والمؤثرة فى أفكارك ومشاعرك وسلوكك .

ستلمح بنظرة سريعة ما قد يتشابه مع أى حالة أخرى مختلفة لا تعانى من مشكلة القلق والرهبة الإجتماعية ، وستشعر أنك قد أصبحت شخصك الحقيقى .

لذلك من الضرورى للشفاء من حالة القلق والرهبة من المجتمع ، أن تشارك من حولك وجدانيا ، مع التحلى بالصبر وقبول ذاتك ونفسك كما هى الآن .

من الضرورى أن تشعر وتعتقد أنك تستحق حياة وحالة أفضل مما أنت عليه الآن ، مع عدم الشعور بأنك ملام على أشياء لم تفعلها ، بسبب هذه المشكلة .... إلا أنك مع ذلك مسئول أمام نفسك عن حلها .

إن هدف هذا الكتاب ، ليس فى جعلك منبسطا بشكل متسع كبير ، ولا فى الحث على المشاركة فى الحفلات كلها بكثرة ، ولكن توضيح الوسيلة والطريق بأن تكون فعلا منبسطا بعد إكتشافك لنفسك ، وبأنك كنت مختبئا خلف عباءة وقناع القلق والرهبة من المجتمع الثقيلة .

أى أن المحتمل الذى يصبح متيسرا ، هو نزع قناع وعباءة القلق والرهبة الإجتماعية الرصاصية الثقية الكئيبة من على الأكتاف والشخصيات المغمورة المحجوبة التى صنعتها تلك العباءة للتمكن من التحرر والتحليق عاليا فى السماء الحرة الصافية .

كما أنه ليس الهدف من هذا الكتاب ، هو جعلك ناجحا فى كل شئ تحاوله وليس كذلك فى تمكينك من الحصول على كل شئ تريده ، وليس فى جعل حياتك كلها مثالية ومرضية تماما ، فهذا شئ غير واقعى .

- وعلى ذلك ، فالهدف هو إحلال عادات وظيفية عاملة ، محل ومكان عادات مختلة وظيفيا ، إنه يتمثل فى الإمداد بالمعرفة ، والمهارة ، والرؤى الداخلية البصيرة وكذلك الأدوات التى تحتاجها للنجاح فى التداخل الشخصى والإجتماعى والمعاونة بصورة ضخمة كبيرة وبفاعلية فى تخفيف الآلام من القلق والرهاب الإجتماعى ، وفى تطوير الأداء اليومى بشكل ملحوظ كبير ، مع ملاحظة أنه يعمل بكفاءة ونجاح ، فى إتجاه الملاءمة لإمكانياتكم مع المساعدة بفاعلية فى الشفاء .

إن ما تقومون به عمل هادف فى إتجاه الشفاء سيمنحكم الخبرة الناجحة والثقة وإستراتيجة إيجاد الحلول التى ستحتاجوها بحياتك الجديدة ، إنها ستمنحك مهارات التغلب على المشاكل والكفاءة الإجتماعية كما ستمنحك رؤية ومنظورا جديدا على نفسك وعلى الآخرين والحث على التفاعل الإجتماعى الفعال .

هـــام :

- الفصول الأربعة الأولى من هذا الكتاب (تعليمية)، تقوم بإمدادكم بالفهم العميق الشامل لمظاهر وأوجه القلق والرهبة الإجتماعية الكثيرة : (أصوله ونشأته ودوافعه وأسباب إستمراريته ومظاهره التحليلية والإجتماعية) .

- ثم يأتى الفصل الخامس الذى يأخذكم من خلاله لتهيئتكم لعملية الشفاء ويبدأ قسم العلاج من الفصل السادس .

ولأنكم متشوقين بشدة فى بدء العمل مباشرة فى الشفاء مما تعانونه من قلق ورهبة إجتماعية فقد تنتابكم فكرة محاولة القفز على الفصول الخمسة الأولى لتخطيها .

إلا أننى أحثكم وأدعوكم بشدة ألا تفعلوا ذلك ، والسبب أنه كلما زادت معرفتكم عن ماهية وكينونة القلق والرهبة الإجتماعية وكيفية تأثيره على الأفراد عموما خاصة أنت نفسك ، كلما أصبحأت أكثر قدرة على تحديد أهداف حالتك الخاصة من قلق ورهبة إجتماعية ، لتتمكن عندئذ من عمل خطة محددة لتحقيق هذه الأهداف ، ثم عمل أى شئ ضرورى لإنجازها .

وسواءا إستخدمت هذا الكتاب كدليل ومرشد أثناء عملك على حالة القلق والرهبة الإجتماعية بمفردك أو إستخدمته كأحد العوامل المساعدة فى العلاج ، فإن الفصول الثلاثة عشر المتبقية من الكتاب ، ستمنحك جميع ما تحتاجه ، لبدأ شعلة العمل ، والتخفيف من القلق .

<u>القلق الإجتماعى ، ما هو إلا مجرد خلل وظيفى ناتج عن الإفراط فى التعبير عن حساسية مرتفعة تتناغم مع مشاركة وجدانية وخيال</u> :

- من الضرورى تذكر أن القلق الإجتماعى ، ما هو إلا مجرد خلل وظيفى ناتج عن الإفراط فى التعبير عن حساسية مرتفعة تتناغم مع مشاركة وجدانية وخيال .

وهذه كلها هبات ومنح خاصة ، علينا جميعا تقديرها حق التقدير مع رعايتها ، لنتمكن من إكتشاف مقدار البهجة فى هذه المنح لمشاركتها مع الآخرين .

وبذلك يكون الجميع مدعوين للإنضمام إلى من لا يعانى من قلق ورهبة إجتماعية وليكون فى حالة من : (**الإستواء والمساواة ، فى عالم مستوى**) .

الفصـل الأول

" أسـود ، ونمـور ، ودببـة .... يـا أنـا !! " .

" ألقـى بنفسـه من الغرفـة ....

ألقـى بنفسـه على جـواده ......

إنطلـق فى جميع الإتجاهـات ...." .

من روايـات :

"ستيفن ليكـوك *Stephen Leacock* "، روايـات اللامعقـول ١٩١١ .

حكايـة جوانـــا :

تسـارعت دقـات قلب جوانـا وهـدر صـوت إندفـاع الـدم فى عروقها كصوت الرعـد فى آذانـها ليرسم وجهها وعنقهـا باللـون القرمـزى .

كانـت معدتها مضطربة كما لـو كانـت مليئـة بفراشـات تضرب بأجنحتها بمنتهى القـوة كلما إقترب الوقت ، وسـالت حبـات العرق عليهـا .

لقـد كانـت متأكـدة من أن الجميع يستطيعون رؤيـة إضطرابهـا وتعبهـا وقميصها المجعـد حتى بالرغـم من إرتدائهـا الجاكت فوقـه .

إنكمشت منزويـة جاثمة على حافـة كرسيها بالكلية التى تـدرس بفصولها اللغـة الإنجليزيـة بـدأت جوانـا ذات الخمسة وثلاثين عامـا تحصى الوقت المتبقى على بـدء منـاداة المعلـم على الطلبـة ليبـدأ كل منهـم فى تقديـم والتعريـف بنفسـه على ان يكون ذلك فـى خمسـة دقائـق .

كانـت دائما على نفس الحـال من القلـق فى أى وقـت يكون عليها التحـدث أمـام مجموعة من المستمعين ، حيـث ينعقد لسـانها فـورا بعد أن يكـون قد إلتصق بسـقف حلقها الذى يكـون قد أصبح جافـا صلبـا وتتحجـر الكلمات فى حلقها وفجـأة تبـدأ صيغ كلاميـة غيـر مفهومـة تكـون قد نجحت فى الهـرب من هذا الإختنـاق فى الإندفـاع متوجهـة ناحيـة المشـاهدين فى موجـات فياضـة هـى كما يبـدو أنـات وتمتمات متلعثمـة .

وعلى مـدى هـذا كلـه تبـدأ فى اللهـث طلبـا لدخـول بعض الهـواء لتتمكن من التقـاط النفس مع رعشـة ورجفـة تحدث بها نفسـها وتوبخهـا وتلومهـا بصـوت خفيـض لا يسمع متمتمـة فى نفسـها ولنفسـها (أنـت فى مـأزق كبيـر) .

- كانـت جوانـا تعـرف أنها لا تستطيع تقديـم والتعريـف بنفسـها حتى لمـدة الخمسـة دقائـق المسموح بهـا دون أن تبـدو موضعـا للسخرية .

كان شـعورها الغيـر عقـلانى بالفـزع وهى بالمدرسـة أحد الأسـباب التى مـا تزال تحـاول العبـور والإبتعـاد عنـه .

كان خوفهـا من التحـدث علانيـة يبدو وكأنـه يرفـرف عليهـا ويحييها بحقد وضغينـة فى كل موضـوع ويجعلها غيـر قـادرة على التمسك بموضوع رئيسـى لتنهـى بـه درجتها العلميـة بالكليـة .

كان مجـرد وقوفهـا فى مواجهـة زملائهـا الواثقيـن ذوى التسـعة عشـر عامـا ، يجعلها ترتـعش كقطعـة هلاميـة وبمجـرد أن تبـدأ فى الحديـث أمامهم ينحـل ويـذوب عزمهـا وتصميمهـا .

إنهـا تعـرف كيـف سيستجيب المشـاهدون : فهـم إمـا أن ينظـروا بـإزدراء على هـذا الشـخص كبيـر السـن المثيـر للشـفقة وإما أن يتكلفـوا الضحـك ويكتمونـه على السـخافة التى تحـاول هـى التخلص منهـا .

ويصيبهـا الحـرج والإرتبـاك مـرة أخـرى بـل يصيبهـا شـعور أشـد بالمهانـة ، فكـل واحـد منهـم بمن فيهـم المعلـم ، يريـد تجاهلهـا ، لكونـها خاسـرة ومـرة أخـرى تتنـهد مقطبـة الجبيـن لتهمـس لنفسـها : .... "أنـا فاشـلة" .

ومثـل شـعور أرنـب حاصـره حيـوان مفتـرس فى إحـدى الزوايـا شـعرت مـرة أخـرى أنهـا على حافـة هاويـة مرعبـة .....

كان شيئا بدائيـا موروثـا قد دار فى عقلها جعلها تريد الجـرى والهـرب لكن لا إنهـا لا تستطيع

عمل هذا فتصرف أخرق مجنون كهذا سيجذب فقط الإنتباه إليها .
فكرت جوانا مليا وحدثت نفسها (غرفة مليئة كهذه هى منجم من الكنوز) إنها ليست شيئا تحاول إستكشافه بسرعة .
وإمتصت شفتيها وتنهدت وحدثت نفسها قائلة : (قد أستطيع أن أجد عذرا آخر يخرجنى من الفترة المتبقية بهذا الفصل ومن التعريف بنفسى وتقديم الذات) .
عندما جلست تهزهز رجليها التى وضعتهما فوق بعض أصبح عقلها خاويا فارغا دون أى أفكار .
زاد من محنتها وضيقها الحالى إدراكها أن المطلوب منها التعريف بنفسها للحصول على الدرجة العلمية الضرورية للنجاح لأنها كانت قد تخطت بالفعل عروضا أخرى وتركتها بطريقة أو بأخرى .
وهى إن غادرت المكان الان تكون قد تركت معلمها الذى حاول التحدث معها بهذا الشأن بإستنتاج لا يخرج عن أنها غير مبالية لا يهمها الأمر .
كان مؤشر معدل درجاتها الذى يعتمد على أدائها الحسن فى هذا الفصل الذى جاهدت بإستمرار فى المحافظة عليه مرتفعا بالرغم من عقبات (التعريف بالنفس) الذى تعانى منه أشد المعاناة .
والآن ما هو الشئ الضرورى الواجب عليها عمله ؟ لقد أصبح الموقف بالنسبة لجوانا الآن كما لو كان ثعبانا خطيرا ذو أجراس قد إلتف حول نفسه واستعد للانقضاض .
إنه موقف بلا شك خاسر .. خاسر ...... وهى لهذا لاتتمكن من تحديد أى الإخفاقات هو الأسوأ ...... مدت قدميها تحت مكتبها الذى تجلس عليه فى محاولة منها لإراحة نفسها إلا أنها تسببت بهذا العمل دون أن تقصد فى سقوط حقيبة ظهرها وفتحها لتكشف عن كتاب كانت تخفيه بالحقيبة يحدث قارئه عن كيفية التصرف والعمل فى لحظات الحرج والإرتباك الطارئة .
قرأت عنوان الكتاب وعند ذلك إندفعت على وجهها ومضة سريعة من الإرتياح جعلتها تنهل من عنوان الكتاب الشجاعة التى كانت فى أشد الحاجة إليها .
ثم فجأة إنتزعت الحقيبة بما فيها من حمولة ثمينة وأخذت نفسا عميقا ثم مضت وسارت ورأسها منحنى لأسفل لتشق طريقها بحذر وببطء إلى الباب وهى تجاهد بشدة لتتجنب نظر الأعين الفضولية وإنطلقت بمجرد خروجها من غرفة الدراسة بعيدا فى إتجاه قاعة الإستراحة .
تناولت هناك جرعتين كبيرتين من مشروب صحى ليزيدها قوة وشجاعة شعرت بعده مباشرة بسريان شعور دافئ يغمرها وتمتمت لنفسها قائلة : (نعم هذا أحسن).
كانت هناك بمفردها بعيدا عن فحص العيون وتدقيقها وبدأ تسارع الأنفاس يخفت وتمتمت قائلة : (لا يمكن أن يستمر هذا الوضع يجب البحث عن وسيلة ليمضى الأمر بنجاح ثم تنهدت مكتئبة) .
بدأ خفقان قلبها السريع ينخفض هو الآخر وعندما غاصت فى جلستها التى كانت قد إتخذتها فى مكان فوق أرض ذات بلاط رمادى مالت على الحائط وتناولت جرعة أخرى من المشروب !! .

<u>حكايــة بــارى</u> :

بمفاصل أصابعه التى يشوبها اللون الأبيض تمكن بارى أخيرا من جر نفسه للذهاب إلى مقهى العازب السعيد ، فى ليلة السبت .
لقد إستغرق الأمر منه شهورا من أحاديث حيوية وبدايات زائفة ، لتقوية نفسه وملئها بالعزيمة ، ليفعل هذا .
إنه الآن بسن الثمانية وعشرون عاما ويتمتع بنفس نحافة وقوة الممثل الشهير (كلينت إستوود *Clint Eastwood*)، وهو بالرغم من هذا لم يعطى أبدا موعدا غراميا مع أى فتاة .

وبالبحث فى ذاكرتـه ضحك وهز رأسـه وتمتم قائـلا : لايمكـن حسـاب الوقت الذى إسـتغرقته والدتـى فى ترتيباتهـا لتأخذ جارتنـا زميلـة الدراسـة ، للمشـاركة معنا بأعيـاد الكريسماس وهـو الآن يعترف لنفسـه أن كثيـرا ممـا يعانيـه من مهانـة إنمـا يرجـع لكونـه مـا زال بكـرا .

لـم يعطى أى مواعيد غرامى حتى الآن ، لشعوره أن الإقتراب من أى إمـرأة يكـون بالنسبة لـه كمـا لـو كـان يطوف حـول العالـم فى قـارب مطاطـى مرتديـا حـذاءا خرسـانيا ، وهـو شئ لا يقـدم عليـه أى عاقـل .

لـم يكن يعرف قواعد اللعبـة ، ولأنـه لـم يكـن قد قرأ آخر الوصفات ، كان متأكدا أن النسـاء المتواجدات فى مقهـى العازب السـعيد ، سيشمون رائحـة عدم كفاءتـه فى اللحظـة التى يعبـر فيهـا عتبـة البـاب ويرقـد إنتظـارا لإفتراسـهم .

لقد شـاهد فى أحد الأفلام ، كيـف تقـوم الفتيـات بتقييـم كـل شـاب يمـر من أمامهـم ، ليضعوه فى خانـة الإيجابيـات والسلبيات ليطرحـوه بعد ذلـك فى كومـة المستبعدين عندمـا تكـون سـلبياته قد إتضحت لهـم ، ولـم يكن قد بلـغ مقاييسـهم العاليـة ، إنـه متأكد تمامـا من أن هـذه الفتيـات تعـرف جيـدا جميـع السـلبيات .

كـان بـارى ، متأكد من أنهـم قد ألقـوا بنظـرة واحدة عليـه وبـدون أن يفعل أى شـئ ، ولا حتى بنطـق كلمـة واحـدة ، يكونوا قد وضعوه فى خانـة الأغبيـاء ، الحمقـى ، أى أنه فى موضع سـخرية وضحـك .

عندما وقـف بالمقهى مرتديـا ردائـه ذى اللـون الكاكـى ، المكـوى جيدا وقميصـه المصنوع من قمـاش غالـى الثمـن ، تخيـل أن معـه مصباحا سـحريا ، يقـوم بحكـه مـرة واحـدة ليقفـز منـه خـادم المصباح ، ويمنحـه "كتيب مواعيد غراميـة ناجح"، ثـم تخيـل أنـه يقـوم بحكـة ثانيـة ، ليرتـاح بعدهـا من أى إنفعـالات تكـون قـد إنتابتـه .

بـدأ فى البحـث فى وجـوه الفتيـات ، وحدث نفسـه : "إن كـل مـا أريـده هـو الإلتقـاء بفتـاة لطيفـة ، وتسـاءل مع نفسـه همسـا : هل تعرفـون شـخصا يقـدرنى من أجل حسـاسيتى ومراعاتـى لشـعور الآخريـن " !! ؟ .

أراد أن يصيح بأعلى صوتـه ، إننـى لا أرى النسـاء كأنهـن حلقـات فى حزامـى ، أو شـرائح فى صنـدوق لحفظ اللحـوم .

وفى كـل مـرة يلمـح فتـاة ، يمكن أن تفـى بالغرض ، يوقفـه فشـله وعجـزه عن إتخـاذ قـرار ، لينبهـه فى أحشـائه أن لا فائـدة ..... ويغمـره تفكيره بالفشـل .... ليثبتـه بالأرض !! .

ويبدأ فى الحديث مع نفسـه مـرة أخرى : أنـا لا أسـتطيع التحدث إليها ، ثـم يجيب بحـزن ، مـاذا عسـاى أن أقول ؟ إننـى أبدو بليدا جدا ، وغبيـا فى كـل مـرة أحـاول ذلـك ، وحتـى قبـل أن أقـول مـا أريـد ، سيعتريها الملـل ، وتغـادر المكـان فـورا ، فى

الحقيقـة لا أحد يريد أن يستمع إلـى ...... ولهـذا لا أسـتطيع لـوم أحد !! .

وعندما تـرد عليـه إحدى النسـاء ، تـرده نظرتـه المحدقـة الفاحصة وبسمته المترددة النـادرة ، ويجـد نفسـه غيـر قـادر على المتابعـة .

إسـتمر الأمـر على نفـس المنـوال ، إحمـرار وجهـه وتوهجـه خجـلا أرجوانيـا ، ثـم التلعثـم والتمتمـة .

أمـا إذا لـم يحمـر وجهـه ويتوهـج ، تبـدأ معـه حالـة العذاب علـى توقعـات محتملـة ، وعلى ما سيكون عليـه الإنطبـاع الأول ، الذى سـيكون بلا شـك سيئا عنـه .

إنـه غيـر متأكـد من الإنطبـاع الذى تركـه عليهـا بالفعل ، ويسـتمر الحـال معـه بهـذا التـردد ذهابـا وعـودة .

أمـا عندما يتلصص على أى فتـاة ، حتى وإن كانـت على بعد بضعـة أمتـار قليلـة ، فإنـه يقـوم بتحويـل وجهـه لتفـادى مواجهـة نظرتهـا الفاحصـة ، وسـواء إلتقت عيناهما أم لـم تلتقـى فوجهـه مسـتمر فى التوهج طالمـا إسـتمر وجودهـا حيـث يشـعر أنـه مـا يـزال تحـت رحمتهـا .

بالرغم من كل هذا تستمر معه هواجس بإمكانية إلتقائهما حيث تجعله يستمر فى مراقبتها ينتظر عند الزوايا وأركان المكان لتمر من أمامه ولكنه يتسلح بإستراتيجيات المراوغة فيستخدم السلم عندما تستخدم هى المصعد ، مع أنه كان قد فعل كل شئ يستطيعه فى محاولة منه للقائها صدفة .

فجأة إهتز بارى ، وإستيقظ من أحلام اليقظة عندما بدأت الفرقة الموسيقية ذات الثلاث قطع فى العزف .

عندما توجه بإنتباهه ناحية الموسيقى ، أكتسحت عيناه إمرأة شابة بشعر أسود طويل ، تبعد عنه مسافة حوالى ستة أمتار تقف وتتحدث مع إمرأتين أخريان ، لكنها تنظر إليه مباشرة وتبتسم بعذوبة .

إحمر وجهه وإتقد إشتعالا ، وتحول إلى منارة تحذير حمراء وبدأ قلبه فى الرجفة والخفقان ، ثم سأل نفسه همسا ، ما الواجب على الآن أن أفعله ؟ هل أبتسم لها ؟ أتقدم ؟ وماذا عن المرأتين الأخريان ؟ هل أتحدث معهما ؟ أتجاهلهما ؟ ما العمل إذا قامت المرأة ذات الإبتسامة الحلوة ، بإطلاق نكتة على ؟ سأتعرض للمهانة أمام لجميع .

عندما بدأت قائمة سلبية ، مكتسحة من التساؤل " إذا ... إذا .. إذا " ، تدور فى رأسه ، شعر بارى بعدم القدرة على الحركة ، وإلتصق بالبقعة التى يقف عندها .

<u>حكايــة جــو</u> :

جلس جو ، ذو الثمانية عشر عاما خلف عجلة قيادة سيارته المستعملة (كامرى) مركزا إنتباهه بالتحديق أمامه ، فى الوقت الذى كانت فيه مصدات تعديل المرور تنتشر حوله لضبط وترتيب مواقع السائقين .

وبقدر حبه الشديد فى الإستقلالية بقيادة السيارة ، فإنه يكره أن يكون فى مكان يشبه حوض سمك أوتوماتيكى ليس به مكان للإختفاء ولا حتى للهرب .

عندما تم الإمساك به بواسطة شرطة المرور كان يقوم بتقديم عرض لإظهار نفسه مثله فى ذلك مثل مهرج الشارع الذى يقف بعيدا يقدم عروضه ، ليتمكن الجميع من مراقبته والحكم على أدائه .

تيبست عضلات كتفيه وعنقه وبرزت فى توتر من تحت القميص الذى يرتديه ، وبعد حساب الإختيارات التى لديه تحدث إلى نفسه قائلا : إذا نظرت حولى بصورة طبيعية ، لرؤية عيون السائقين الآخرين ، فإنهم سيبدأون فى مراقبتى ، سيتساءلون بين أنفسهم ، ما الذى يعتقده هذا الصبى الأخرق فيما يفعله .

فى الوقت الذى كان فيه هذا الشئ سيئ للغاية ، كان ما جمد عظام "جو"، أكثر ، هو إكتشافه أن الموجودين بالسيارات الأخرى ، كانوا فعلا يتفحصونه ويحكمون عليه .

فى اللحظات الحرجة ، مثل هذه اللحظة ، كان " جو " دائما ينطلق فى حوار ذاتى مع نفسه : ما العمل ، إذا حدث هذا ؟ سائلا نفسه ، ومجيبا " سأبدو غبيا " .

كان يشعر مهما كان العمل الذى يفعله ، أن ردود أفعاله خرقاء غير ملائمة ، ثم إستمر فى التساؤل : ولكن ما العمل إذا حدث هذا ؟ وأجاب : حسنا ، سأفعل ما أفعله عادة ، وأرتبك وأذل نفسى وسيعتقدون أننى شخص فاشل فعلا .

فى أى وقت تتحرك فيه السيارات الأخرى ببطء أو تسير بجانب سيارته "الكامرى"، يبدأ "جو"، بعد أن يتظاهر أنه ينظر بعمق وتأمل ، فى العبث بمحطات الراديو .

إنه يتظاهر بالبحث عن محطة إذاعية معينة أو بأنه يضبط تردداتها وما يقصده من نظرته المستغرقة هو نقل صورة لمن يراقبه أن لديه أمورا خطيرة فى عقله يقوم بعملها وليس لديه بالتأكيد وقتا كافيا يسمح له بالإلتفات يمينا أويسارا لرؤية ما يفعله الآخرون .

عند إشارات المرور الضوئية يحاول أن تكون سيارته للخلف قليلا على بعد نصف طول السيارة التى تقف بجانبه ليجعل بذلك عملية الملاحظة له ولما يفعله أقل إحتمالا وعندما تكون

هنـاك سيارات أخـرى تغطى كـلا جانبيـه فإنـه يلجـأ إلى حيلـة الضغط على مفتـاح محطـة الراديـو إذا كان مستمعا لأى شـئ قبل التوقـف ليقـوم بتخفيض الصـوت حتى لا يتمكن أى أحد من الإستماع وتقييـم إختياراتـه للموسيقى .

لـم تكن قيـادة السـيارة تعبيـرا عن حريـة مراهـق فى حريـة تحريـك عجلـة القيـادة التى كان يتوقعها بـل كانـت مجـرد نشـاط مراهـق .

فى الوقت الذى يقـود فيـه سيارته على نحـو لا تقـوم الشرطة بالإمسـاك بـه تكـون كـل طاقاتـه منصبـة على كيفيـة تـرك إنطبـاع على السائقين الآخريـن .

لـم يكـن خـوف (جـو) مقتصـرا على قيـادة السيارة بسـبب عـدم تمكنـه من الوقـوف فى أى صف مثلما يحدث بالبنـك أو البقالـة أو الجلـوس للإنتظـار عنـد الطبيـب أو ركـوب البـاص دون الشعور بالبـرودة والرطوبـة ولكـن بسـبب شـعوره أن عشـرات الأعيـن تشـاهده وتراقبـه ومـع أنـه كان يـدرك أن هـذا ليس لـه معنـى بالمـرة إلا أنـه كان مع ذلـك يقلقـه ويوتـره .

كان يشـعر أن الأفضل لـه فى جميع الحـالات إسـتخدام قاعـة عامـة للإسـتراحة ، حتى لا يلتفت إليـه أحد ويراقبـه أو ليسـمعه ، لأنـه يعتقد أنـه عندما يكون بمفـرده يكـون هدفـا فى ذاتـه للمراقبـة والإنتقـاد ، وهـو يحـاول أيضـا وبمنتهـى الإجتهـاد ألا يبتعد كثيـرا عن منزلـه ، ليتمكن من العـودة سـريعا عندما يشـعر أن الأعيـن قـد سـلطت عليـه وإسـتدعت الضـرورة ذلـك .

لـم يكن فى إسـتطاعته إسـتخدام دورات الميـاه العامـة ، حـتى لا يسـمع من بالخـارج أى صـوت قـد يحدثـه نتيجـة لإسـتخدامه للحمـام ومـاذا يجـرى ، لذلـك كان يسـتخدم غـرف الحمامـات المغلقـة بـدلا من ذلـك .

وفى حالـة إضطراره لإسـتخدام إحـدى دورات الميـاه العامـة ، وتصـادف دخـول شـخص مـا للمكـان وهـو مايـزال بالداخـل قبـل الإنتهـاء ممـا هـو فيـه ، يرتفـع قلقـه إلـى أعلى مسـتوى ليتوقـف فـورا عن إتيـان أى فعـل قـد يتسـبب فى سـماع من بالخـارج لأى صـوت صـادر عنـه ، حتى وإن كان صـوت الميـاه ، بمـا يجعلـه هـو ضحيـة للألـم والمعانـاة .

لهـذا السـبب حـاول فى إحـدى المـرات إسـتخدام جهـاز "الووكمـان"، حتى لا يسـمع صـوت نفسـه ، ولا الآخـرون وهـو فى دورة الميـاه .

وفى إحـدى المـرات التى إصطحـب فيها جهـاز الووكمـان ، أدار مفتاح الصـوت عاليـا جـدا ، حتـى جـذب إنتبـاه جميـع الزبائـن الآخرين عنـد دخولهم دورة الميـاه دون قصـد منـه ، وعندمـا خـرج من غرفـة دورة الميـاه المغلقـة متخـذا وضعـه اللا مبـالى العـادى ، فوجـئ بـالعيـون تتجـه ناحيتـه .

لقـد كانـت تنظـر إلـى شـئ آخـر ، كانـت تنظـر وتراقـب جسمه البالـغ الضخامـة ، الـذى يـزن ١٣٢ كجـم ، وطولـه الذى يصـل إلى (١٨٢) سـم بمـا يشـبه رافـع أثقـال عمـلاق شـعره بنـى اللـون بـارز للخـارج حـول سـماعات أذن (سـونى)، شـديدة الصغـر ، ومـع هـذا تأكـدت لديـه بهـذه الحادثـة أسـوأ مخاوفـه كلهـا .

<u>**حكايــة ســارة :**</u>

سـمعت سـارة ، صـوت رنيـن تليفـون مطبخهـا الصاخـب الحـاد المسـتمر الذى دفعهـا لمحاولـة إلتقـاط السـماعة حتى يتوقـف عن الرنيـن .

لقـد مـلأ الصـوت المثيـر فاطـر القلـب ، جنبـات شـقتها الصـغيرة وتسـبب فى تفجيـر أطـراف أعصابهـا ، ومـع ذلـك وقفـت ذات الثلاثـة وأربعين عامـا بجـوار الآلـة التى تطالبهـا بالـرد قبـل أن ترفـع هـى السـماعة متـرددة تلـوى يديهـا المتشـابكتين ، راجيـة أن تتوقـف سـريعا .

لقـد إسـتحوذ عليهـا رعـب شـامل فى اللحظـة التى بدأ فيهـا صـوت رنيـن الهـاتـف بالرنيـن وغمرهـا الفـزع .

كانـت سـارة ، تـرى التليفـون بالرغم من فائدتـه أحيانـا أكثـر المتطفلين إزعاجا وغيـر مرحـب بـه ... بعـد الصراصير !! .

تسـاءلت مـع نفسـها ، ربمـا تكـون المكالمـة هامـة وإذا نظـرت على شـاشة تعريـف المتصـل بالتليفـون فلـن أعـرف شـيئا عن الخبـر .

قرأت على الشاشة "غير متاح"، وأجابت : لا أستطيع الرد ، أنا لا أعرف من يكون ، أو ماذا يريد ، وبدأ صدرها ينقبض .

وحدثت نفسها ثانية : إذا كانت المكالمة هامة فعلا فإنهم يستطيعون ترك رسالة على جهاز الرد على المكالمات .

أصبح الأمر يبدو لسارة وكأنه شئ لا ينتهى ، قبل أن يرد جهاز الرد على المكالمات الموضوع على منضدة بجوار سريرها على الإتصال الخامس التى قامت عنده برفع صوت ماكينة الرد ، لتتمكن من سماع صوت رنين نغمة الهاتف .

تراءى لها أن قلبها على وشك التوقف عندما إنتظرت وهى مصعوقة متحجرة عما يمكن أن يحدث بعد ذلك ، إلا أنها عندما سمعت صوت طنين إنشغال الهاتف لعدم الرد ، تنفست بإرتياح كبير وبتنهيدة قائلة لا توجد رسالة ، شكرا يا إلهى .

أصبحت شاشة جهاز التعرف على رقم المتصل أكثر ضرورة وأهمية لها من ضرورة وجود فرن المايكروويف فهى عندما تعرف من المتصل تستطيع أن تقرر إذا كانت سترفع سماعة الهاتف أم لا حيث تستطيع فى هذه الثوانى القليلة الإستعداد نفسيا للرد ومبادلة الحديث

ومع حقيقة أن الهاتف لا يقدم أى إشارات غير لفظية لإرشادها عمن يتحدث ، أصبحت فى حاجة لأن تكون قادرة على ممارسة درجة من السيطرة بحيث أصبح الإستعداد والسيطرة ، هى أجهزة حمايتها .

كما أنها عندما لا تكون مستعدة متوقعة لما سوف يحدث ، يبدو لسانها منتفخا ضخما كما لو كان قد ملأ فمها كله ، وتبدأ فى الثرثرة بكلمات غير مفهومة تتدحرج وتتزلق خارجة بألفاظ غير مفهومة ، شذرا مذرا ، بفوضى وإختلاط ، ومع ذلك وبمجرد رفع سماعة الهاتف ، لا يصبح عندها ملجأ آخر غير التحدث مع المتصل ، بما يجعلها تشعر بالعجز عن مواصلة الحديث والمهانة .

إنها عندما ترى كلمة "غير معروف" على شاشة جهاز التعرف على رقم المتحدث ، تشعر بالقلق وبتسارع نبضات قلبها ، لأن ذلك معناه أن المتحدث لا يريدها أن تتعرف على شخصيته .

لقد تم إتخاذ إجراءات لازمة لغلق إمكانية التعرف على رقم المتصل وأصبح بذلك المتصل يمتلك الأفضلية بعدم إظهار رقمه وتبدأ هى فى الإستمرار بالشعور بالمعاناة والألم كما لو كانت قد سقطت بهاوية لعدم قدرتها على التعرف على رقم المتصل أو أى رسالة تدل عليه وعلى شخصيته .

لم تكن المشكلة محصورة فى مجرد الرد على الهاتف الذى يمثل مشكلة لسارة ، لأن الإتصال الهاتفى نفسه كان نوعا من ممارسة إضطهاد النفس .

فهى مثلا تستطيع الإتصال بوالدتها وبصديقتها الحميمة " تانيا "، دون الشعور بالضيق أو الإنزعاج والقلق ، لكنها لا تستطيع الإتصال بأى شخص آخر دون أن يكون فى يدها نص مكتوب تكون قد قامت بمراجعته بدقة لمدة نصف ساعة على الأقل

وحتى مع المراجعة ، فمجرد شعورها أنها مضطرة للقراءة من نص سبق إعداده ، يجعلها تصاب بالقلق والتوتر وتحدث أصواتا وهمهمات كما لو كانت تقرأ نصا مكتوبا بلغة أجنبية لاتعرفها .

إنها فى كل مرة تدعو وتصلى ألا يسألها أحد سؤالا لم تكن تتوقعه ، أما فى حالة ما إذا حدث ذلك ، فصيبها الإرتباك وتبدأ بالتفوه بعبارات مختلطة وبأى كلام غير مرتب ولا مفهوم قد يطرأ على عقلها .

لهذا السبب عندما تكون الأمور خارج سيطرتها ، تجد نفسها مضطرة لرفع سماعة الهاتف وتعليق الخط ، حتى لا يستطيع أحد ، أو حتى هى الإتصال ، لتبتعد عن تدمير مصداقيتها

وعندما يكون السرور كاملا بسبب توفر جهاز الرد على المكالمات والتعرف على المتصل

ومراقبـة حديثـه فإنها تكـره فى نفس الوقـت أن يكون لـدى الآخريـن نفس جهـاز الـرد على المكالمـات حتى لا يتعـرف عليهـا الآخـرون .
أمـا عندمـا تقـوم بالإتصـال بشخص تعرفـه لكنـه يتجاهل مكالمتهـا ولا يـرد عليهـا فهنـا ترتفـع درجـة القلـق عندهـا بشـدة لأنهـا تكـون فى هـذه الحالـة تحت ضغـط التحدث بمـا تريـد فى ظرف ثلاثـين ثانيـة وهـو الزمـن الـذى يسمح بـه جهـاز الـرد على المكالمـات فهـى تجـد أن الضـرورة تلزمهـا أن تقـول بأسرع ما يمكن جميع ما تريـده بكلمـات صحيحـة وبترتيـب صحيح .
والكلمات الصحيحة لـدى سـارة ، لا تأتـى أبـدا بسـهولـة ، وإن جـاءت فإنها لا تكون معبـرة عن نفسـها أبـدا سـواءا بإيجـاز أو بسـرعـة .
ونتيجة لمعرفتهـا أن محاولتها الخرقـاء بالحديث سيتم الإستماع إليهـا وتقييمهـا ، تنقبض عضـلات حلقهـا أكـثر فتتعثـر الكلمـات وتخـرج بعبـارات غيـر واضحـة .
لـهذا عندمـا تشـعر أن جهـاز الكومبيوتر يوفـر لهـا حمايـة من جميع تلـك المصاعب التـى تعانيهـا ، تتنهـد بإرتيـاح وتقـول : "أرجـو أن يكـون إتصال الجميع عن طريق البريـد الإليكترونـى فقـط " .

حكايـــة هـــارى :

تعامـل هـارى بنجـاح مع النـاس فى معظـم سـنوات عمـره البالغـة ٥٦ عامـا ، لقـد كان يقضى وقتـه فى فحص تاريـخ العـلاج وتعليـم زبائنـه تفاعـلات وأثـر الأدويـة فى المعالجـة فى فـترة الثلاثين عامـا التى عمـل فيها صيدلانيـا ، حيـث إستمتع كثيـرا بهـذه الفرصـة التى أتاحـت لـه تبـادل الحـوار الإجتماعـى .
أما أثنـاء وقـت الراحـة ، فكان يقـوم بتدريـب فرقـة كرة قـدم نسـائية وكذلـك أداء عمـل سكرتير فى غرفـة التجـارة المحليـة .
ومع ذلـك وبالرغـم من مظهـره بكونـه قصيـرا ضخمـا أصلـع الرأس كان هـارى على رأس قائمـة المدعويين الأولـى بسـبب روح المـرح والدعابـة التى يتمتـع بها وقدرتـه على حكايـة القصـص ومع ذلـك وممـا كـان يدعـو للدهشـة أنـه لـم يكـن دائمـا ذلـك الشـخص المريـح الهادئ فى المواقـف الإجتماعيـة .
فى أحـد تلـك المواقـف إنقلـب حالـه تمامـا رأسـا على عقـب نتيجـة لسماعـه صوت صرخـات داخـل رأسـه بعـد أن أدرك أن المدعويـن يدققـون النظـر والحكم عليـه إلا أنـه مع ذلـك كـان نتيجة لمظهـره الغريـب يقـوم بـأداء دور فـى مسـرحية يتـم عرضهـا علـى مسـرح المدينـة الصغيـر مع مجموعـة التمثيـل .
وبرغـم عـدد المـرات الكثيـرة التى أدى فيها أدوارا مسرحية وتراوحـت إرتفاعـا وهبوطـا فـى مـدى أهكيتهـا بـدءا مـن تمثيـل شـخصية " الملـك ليـر " إلـى تمثيـل شخصية "ملـك سيام" كـان دائمـا ينسـى المقدمـة التى يجب عليـه قولهـا عنـد صعوده على خشبـة المسـرح .
ونتيجـة لذلـك وبسـببه كـان يجد نفسـه كثيـرا مـا يتـم إستبداله بممثـل آخر قبـل ظهـوره على خشـبة المسـرح مباشـرة ليشـعر بآلام وغثيـان ويبـدأ فى التقيـؤ فى دورة ميـاه غرفـة إرتـداء الملابـس
لـم يكن يعنيـه كثيـرا أنـه على أتـم إستعداد لأداء الـدور المطلـوب منـه لإدراكـه أن أحـد عظمـاء أسـاتذة المسـرح البريطانـى سـير لورانـس أوليفيـه عانـى أيضـا من قبـل من نفس مصيـر الإسـتبدال .
كانـت معاناتـه عندمـا يحيـن وقـت الإقتراب مـن الصعـود على خشـبة المسـرح إنتظـارا لإشـارة الدخـول يدخـل فـى حالـة نفسـية من التوقـف المتجمـد العميـق بعـد أن ذاكرتـه قـد محتهـا تمامـا مخاوفـه ورهبتـه وقلقـه .
فـى هـذه الحالـة يصبـح كل مـا لديـه هـو رؤيـة مئـات الأعيـن تخترقـه كأشـعة الليـزر للبحث والتنقيـب عن ثقـب داخـل درع حمايتـه للتغلغـل داخلـه وإنتقـاده .
وعندمـا يبـدأ فى محاولـة إلتقـاط أنفاسـه يأخـذ قلبـه فى التحـرك والقعقعـة بشـدة على قفص صـدره وقضبـان سـجنـه .

يصاب رأسه بالدوار ويستشعر بتنميل أصابعه ويكون قبل كل أداء تمثيلى متأكد من أنه سيكون خاتمته الكبرى ونهايته الحتمية بعد أن يكون قد أصيب بأزمة قلبية تفوق جميع الأزمات القلبية الأخرى .

أما عندما لا يتمكن من قراءة التوصيات والوصفات الطبية بالحقيبة الموجودة معه على الأقل بخمسة دقائق قبل صعوده على خشبة المسرح فإنه يكون متأكدا أنه لن يستطيع أداء الدور المطلوب منه بالمسرحية .

إنه بالرغم من كل شئ لم تفته حتى الآن إشارة بدء العرض وفى إحدى المرات وبينما هو على خشبة المسرح منغمسا فى أداء العمل الذى يحبه بعد إستعداده الجيد لأدائه توقف فجأة ليبدأ فى إظهار شخصيته الحقيقية للجمهور حيث بدأ يبث روح الدعابة التى إشتهر بها ويقص الحكايات لإثارة جو المتعة التى هى إحدى سماته الشخصية .

حكايـة ماريـا :

ماريا ، تبلغ من العمر ٣٧ عاما تعمل وكيلة سفريات وهى أم لثلاثة أطفال وصلت كنيستها فى الصباح الباكر من يوم الأحد .

كانت متوجهة للقاء صديقتين من مجموعة (آباء الكنيسة) ليتمكنوا جميعا من الجلوس سويا للصلاة .

كانت كل من (روزا) و(جين) تريدان الجلوس فى المقدمة لذلك طلبتا من ماريا أن تحجز أماكن لهما هناك لإعتقادهما أنهما قد يتأخران .

كانت هذه المسألة تمثل مشكلة كبيرة لماريا التى كانت قد تعودت دائما أن تنسل بخفاء لتصل للصف الأخير بجوار الباب قبل بداية الصلاة لأنها لاتريد أن تكون جزءا من قطاع الجالسين السهل مراقبته بواسطة الحارس الأمامى ومع ذلك خضعت لرغبتهما بحجز المقاعد الأمامية .

نتيجة لذلك شعرت بعد أن أصبحت فى المقدمة أمام الحشد المتجمع لأداء الصلاة كأنها هى التى تقودهم فى الصلاة بما تسبب فى شعورها بالرهبة والقلق بالرغم من حضور صديقتيها بما يمثله من دعم كبير لها .

فزعت من فكرة أن تكون مركز الإهتمام ومع ذلك وبالرغم من عدم الشعور بالراحة بأن تكون مراقبة من الجميع فى وقت تتواصل فيه مع الرب وجدت أن من المستحيل عليها رفض طلب أصدقائها .

مع إقتراب موعد الصلاة وإمتلاء المقاعد خلفها بسرعة إستمرت ماريا فى الإلتفات حولها وهى بالمقعد الأمامى وتمد عنقها فى محاولة منها للبحث وتحديد مكان صديقتيها المنقذتين .

كان يبدو أن الجميع يلاحظون تصرفها المذعور لقد كانت متأكدة أنها تسمعهم يتهامسون بأصوات لا يخرج منها إلا طقطقات الألسن عن تصرفاتها الغريبة ، الغير لائقة بالكنيسة .

فجأة بدأت الصلاة وإرتفع صوت الموسيقى بالترانيم ومع ذلك لم تظهر أى علامة تشير إلى (روزا) أو (جين) ولم تكن ماريا تبتعد بأكثر من ثلاثة أمتار عن مكان مذبح الكنيسة حيث يقف الكاهن بنظرته المحدقة .

بدون أى تحذير بدأ صوت دقات قلبها يرتفع مدويا كالرعد كما لو كان حصان خرج من فوره من بوابة بداية السباق إنها تشعر بحوافره وهى تضرب صدرها .

لقد كان صوت نبض قلبها كإنفجار قذائف المدفعية فى أذنيها وبدأ العرق يبلل يديها العاجزتين عن الحركة حتى أن كتاب ترانيم الصلاة الذى كان فى يدها قارب على السقوط على الأرض .

شعرت ببرودة مفزعة تسرى فى كل جسدها بما جعلها غير قادرة على الوقوف لأداء الترانيم الأولى بالصلاة .

كان الناس على كلا الجانبين ينظرون إليها بفضول وهى على وشك التدحرج برعب مميت وهى لا تتمكن من رفع رأسها إنها على وشك إذلال نفسها أمام كافة المصلين وأمام القس وأمام الرب .

عندمـا بـدأ الجميـع من حولهـا فى التغنـى بالأناشـيد الدينيـة إتضـح لهـا شئ واحد وهى إنهـا على وشك أن تصـاب بالجنـون أو المـوت وغطـاها دثـار ثقيـل من خـوف خانـق .

هى تريـد الصراخ أو الجرى ، لقـد عضـت لسـانها وتشـبثت بالكرسى لتثبـت وتحـافظ على سيطرتهـا على نفسـها ، حتـى ينتهـى الغنـاء .

وقفت فى وقت كان من حولهـا يجلسـون وحدث مـا كان متوقعـا فقد سقط وإنـزلق كتـاب الترانيم الذى كان يتأرجح على ركبتيها محدثـا صوتـا وصدى عاليـا .

إندفعت عبـر الممـر الرئيسـى للكنيسـة وهى تتشـبث بحقيبـة يدهـا على صدرهـا والجميـع يراقبهـا بإهتمـام .

بمجـرد أن أصبحت فى أمـان بالخـارج وداخـل سيارتهـا بعيـدا عن العيـون والنظـرات المتفحصـة ، هـدأت ماريـا بدرجـة تسمح لهـا بقيـادة السيـارة لمنزلهـا .

أصبح القلـق لديهـا غطـاءا يغطـى عالمهـا ويقلصـه ويضـغط عليـه ويخفضـه أقـل فأقـل ، ونتيجـة لذلـك لـم تعـد تذهب لدعـوات السـفر بعـد ذلـك .

كان نـادرا مـا تذهـب فى رحـلات إستكشـافية للتأكـد من التسـهيلات السـياحية فى المواقـع الغريبـة الكثـيرة التى تقـوم وكالتهـا بتقديـم الخدمـات لهـا ، ومـا لـم تكـن مـع مجمـوعة أصدقائهـا الصغيـرة المقربـة إليهـا يكون من النـادر مشاركتهـا فى نشـاط إجتمـاعـى آخـر .

والآن بعـد عرفـت أنهـا لا تسـتطيع العـودة إلى الكنيسـة التى تمثـل لهـا أحـد أهـم أعمـدة بهجتهـا الرئيسـية فى حياتهـا أصبحـت تتصـرف مثـل المسـعورة وهى مليئـة بالمهانـة لنفسـها .

أمـا إذا تمكنـت من العـودة مـرة أخـرى للكنيسـة فهـى تعـرف كيـف يجب عليهـا التعامل مع أحكـام الآخريـن السلبيـة عنهـا .

<u>مـا المشـكلة .... ومـاذا يحـدث ؟</u>

ينزعـج الكثـيرون ويصيبهـم القلـق الشـديد عندمـا يتجـه إنتباههـم فيمـا قد يعتقـده الآخـرون عنهـم وتتـراوح التسـاؤلات الذاتيـة : هـل يحبوننـى !! هل يكرهوننـى !! هل يقبلـونى بينهـم !! أم يرفضـونى !! .

لذلـك يكـون من الطبيعـى جدا أن يكـون إهتمـام الشخص منصبـا على كيفيـة تقديـم نفسـه للآخريـن بالمواقـف الإجتماعيـة بحيث يكون على أفضـل صـورة ممكنـة .

ومعنـى هـذا أنـه لا يمكن وضـع درع حامـى من نظـرة الآخريـن وتوقعاتهـم (ليكـون مثـل رقاقـة الألومنيـوم التـى يسـتطيع العمـل مـن خلالهـا) ، بـل يعنـى عـدم الإتيـان بأى أعمـال غير معقولـة حتـى لا تكـون مثـل صافـرة إنـذار تـم إطلاقهـا أثنـاء سـير موكـب مهيـب فـى جنـازة ، أو مثـل ركـوب الحصـان عاريـا ، فى وقـت يكـون القلـق فيـه عابـرا نتيجـة لوقـوع الشـخص تحـت تأثيـر إعتقـاد بتقييـم معتـاد فى مواقـف إجتماعيـة كثيـرة الحـدوث .

- إن الخـوف والقلـق الذى مـر على أبطـال قصصنـا السـابقة : (جوانـا ، وبـارى ، وجـو ، وسـاره وهـارى وماريـا) لـم يكـن شيئـا عابـرا ولا عامـا .

كان إهتمامهـم الأكثـر عمقـا منصبا عن كونهـم نقطـة تسـليط الضـوء عليهـم وعلى كفاءتهـم عنـد التعريـف بأنفسـهم .

كان مصـدر القلق لديهـم هـو مجـرد إحتمـال كونهـم تحـت المراقبـة والتقييـم كما كانـت فكـرة التقليـل من قيمـة علاقاتهـم تمثـل تهديـدا شـديدا لهـم كما لو كانـوا فى مواجهـة نقطـة تصويـب النيـران كانـوا فى كل مـرة يدخلـون فيها موقفـا إجتماعيـا يشـعرون بالتهديـد حالهـم مثـل الـذى يسـير على حبـل مشـدود فوق وادى سـحيق بالـغ العمـق بحيـث أن كل خطـوة يخطـونها تمثـل لهـم إحتمـالا شـديدا فـى الإنـزلاق ناحيـة الهـوة العميقـة .

لقد أصبحـت حياتهـم معلقـة بخيـط مهتـرئ يسـيرون عليـه يخافـون من التعثـر والوقـوع بمـا ترتـب عليـه أن جعلتهـم فـى رهبـة وخـوف من إحتمـالات إتخـاذ خطـوات خاطئـة التـى هـى بالنسـبة لهـم أكثـر قربـا وإحتمـالا وكانـت ريـاح الفحص والتدقيق التى تصدمهم تجعلهـم يتمايلـون وينحنـون

بشدة فوق كارثة إجتماعية أخرى لكنها أكثر خطورة فهى بدون الشبكة التى توضع تحت الحبال المشدودة عاليا لتوفر الحماية عند السقوط .

ما المعنى إذا من كل هذا !! ؟

لقد أثبتت المواقف ومشاعر القلق التى عاشها كل من: (بارى ، وجوانا ، وجو ، وسارة ، وهارى ، وماريا)، كمية الفزع والخوف المستمر الذى يعيشه كل منهم ، وتجاوزه لحدود الموقف وأبعاده .

فبالرغم من أن حياتهم ليست فى خطر داهم قريب إلا أن أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم وأجسادهم تستحثهم على الفرار كما لو كان الخطر قد وقع .

وجهاز الإستثارة لديهم يبدو كما لو كان ملتصقا بالإفراط ، فهم شديدى الإحتراس والتنبه والإنزعاج والقلق عن (إحتمالات) الحدوث وهذا هو القلق بعينه .

يذكر أحد أكبر مراكز إستطلاع الرأى الأمريكية جالوب أن نسبة تتراوح بين (٣٠ ـ ٤٠) مليون أمريكى ، يعانون من القلق ، منهم حوالى (١٥) مليون يعانون منه بشدة لدرجة السعى الحثيث الضرورى للعلاج .

ما هو القلق .... عموما .... وبإختصار !! :

- **القلق عبارة عن توقعات غير دقيقة وغير واقعية عن تهديدات وأخطار محتملة غير مؤكدة** .

فعندما تنتابك حالة من القلق تجد نفسك مركزا فكرك على الإحتمالات المنخفضة القليلة لنتائج سلبية .

بل قد تعتقد أن ما لديك من مقدمات ونتائج لا يرقى أبدا إلى شئ من التحكم والسيطرة حيث يترتب على ذلك أن تكون تحت رحمة أحداث عشوائية غير مرتبة وإناس غير متوقعين وتصل بك الأفكار إلى أنك لكى تحيا حياة سليمة ، فمن الضرورى أن تكون دائما تحت الحماية .

عادة ما يتحدث علماء النفس عن حالة القلق فى سياق التحدث عن الإستثارة العامة أو الخوف النفسى من الإستجابة للمخاطر المحتملة

- الحقيقة أنه فى بعض المواقف المنذرة بالخطورة فإن (نظام الجهاز العصبى الودى السمبتاوى *Parasympathetic Nervous System*) الذى يقوم بعملية الكبح والإبطاء لمعظم الإنفعالات هو الذى يتولى مسئولية الموقف .

تكون عندئذ الإستجابة للموقف عن طريق إتباع سلوك مانع مكبوت يشبه تماما سلوك التجمد عند الحيوانات الذى تتخذه فى لحظات الخوف من الإفتراس حيث يتوقف وينغلق كل شئ تاركا الكائن غير قادر على الحركة أو التحدث أو التفكير بوضوح .

فى مواقف منذرة أخرى يقوم (نظام الجهاز العصبى الودى السمبتاوى *Parasympathetic Nervous System*) بالإسراع فى البدء فى دفعك لتنبيهك وإعدادك للفعل وفى وضع الوظائف العضوية فى حالة من الإستثارة الشديدة .

ويشمل رد الفعل لهذه الإستثارة تسارع فى نبضات القلب وإنخفاض فى التنفس زيادة فى العرق وإرتجاف وإرتعاش .

إن رد الفعل الأوتوماتيكى للجسم على القلق هو إبداء المقاومة أو الهرب إنه يضطرك إلى إتخاذ بعض الإجراءات فى صورة رد فعل لتخفيض التهديد لتجنب الدخول فى موقف تهديد أو الهرب بوسيلتين إما بدنية ، وإما نفسية .

- وعلى ذلك فالقلق هو مزيج معقد من العواطف والأفكار والمعتقدات والسلوكيات والتوقعات والقيم ، وردود الأفعال الجسدية التى تظهر فى ذلك الشعور من عدم الإرتياح حول المستقبل .

عندما تكون قلقا ، تصبح أفكارك خليطا مشوشا ، من مدارك ، عدم إمكانية التنبؤ ، وعدم إمكانية التحكم ، على إحتمالات الأحداث المستقبلية السالبة ، ويتحول إهتمامك ، وتركيزك ، بعد

التهيئـة السيئة ، على ناحيـة ذاتـك الداخليـة بعيـدا عن الآخريـن ، وبعيـدا عـن حقيقـة الموقـف وكلمـا كان إدراكك قويـا فى المواقف الإجتماعيـة الغيـر مسيطر عليهـا كلمـا كنـت أكثر قابليـة فى محاولـة تجنـب الموقـف .

وبنـاءا على هذا تختلط مشـاعرك وأفكـارك وأفعـالك ، وإستجابات بدنـك ، لإعدادك الفـورى للتكيـف ، سـواءا بفاعليـة ، أو بـدون فاعليـة ، مع الموقـف الـذى تـراه مهـددا بالخطـورة .

ويستطيع أى شـخص ، مـر بهـذا القلـق فى مواقـف إجتماعيـة ، سـواءا أكانـت بصورتهـا المعتدلـة ، أو بصورتهـا الأكثر حدة ، التعرف وبشـدة على كـل من " جوانـا ، وبـارى ، وجـو ، وسـارة ، وهـارى ، وماريـا "، وهـو يشـبه الإخـراج المسرحى ، حيث إحتمـالات الإختـلاف كبيـرة ، لكل من الشـخصيات ، ووسـائل الإسـتعانة ، والمواقـع ، مع أن خطـوط القصـة تكـون واحـدة ، وهـذا هـو القلـق الإجتماعـى .

لذلـك ، مـا هـو القلـق الإجتماعـى ؟

يمثـل القلـق الإجتماعـى إهتمامـا عامـا فيمـا يفكـر فيـه ويظنـه الآخـرون عنـك وقـد أظهـرت إسـتطلاعات الـرأى عنـد التسـاؤل " فيمـا يخافـه النـاس أكثـر"، علـى أن تحـدث الفـرد فى إجتماعـات أو منتديـات عامـة أمـام الجمهـور سـواء كان بصـورة رسـمية أو غيـر رسـمية هـو الـذى يمثـل عامـل الخـوف رقـم واحـد فى أمريكـا .

- أحيانـا يكـون هـذا الخـوف الإجتماعـى أكثـر شـدة من الخـوف من المـوت كمـا أنـه يحـدث على جميع قطاعـات المجتمـع بصـرف النظـر عن حالـة الدخـل الإجتمـاعى أوالجنـس أو العـرق أو التوجهـات الجنسـية أو الديـن أو لـون البشـرة .

فالخـوف الإجتماعـى ، هـو مـرض الفرص المتسـاوية أنـه لا يضـع أى تفرقـة بأى شـكل كان على من يصيبـه ولسـوء الحـظ لا توجـد مناعـة منـه ولا يوجـد أحـد يتمتـع بالمناعـة منـه .

وفى الوقـت الـذى يعـانى فيـه منكـم من يعانـى من قلـق إجتماعـى / أو رهبـة إجتماعيـة *Social Anxiety / Social Phobia* الـذى نختصـره هنـا بالحـروف الأولـى *SA / SP* يتشـارك فيـه الكثيـر مـع كثيـر من المتشـابهات بالرغم من أن الجميـع لديهـم الكثيـر مـن الإختلافـات كالإختـلاف فى (الأعـراض *Symptoms*) و(ودافـع القلـق *Anxiety Triggers*) وتـاريـخ المعانـاة .

كمـا أن البشـر لا يرتـدون حجمـا ينـاسب جميع الأحجـام ولسـتم جميعـا على نفس النمـط الواحـد الـذى ينـاسب الجميـع ، وهـذا لأنكـم أفـرادا "متفرديـن *Unique* "، وصلتـم لحالتكـم الشـخصية الحاليـة من القلـق عبـر ممـر آخـر إختلـف تمامـا عن ممـر الآخريـن .

إلا أنـك مثـل كـل شـخص آخـر فى العمـوم ، تقـوم أحيانـا ، بمراقبـة ردود أفعـال الآخريـن تجاهـك على المسـتوى اللا شـعورى .

فتبحـث عن تلميحـات فى البيئـة الإجتماعية المحيطـة تشـير إلى الكيفيـة التى تتـم بهـا ملاحظتكـم على أى الأحـوال فالشـعور البشـرى فقـط ، هـو الـذى يريـد التدخـل أو السـيطرة ، على الإنطباعـات التى تتركهـا على الآخريـن .

إنـك تريـد (تقديـم نفسـك *Present yourself*) بشـكل وبصـورة إيجابيـة ومنـاسبـة ، لتجعلهـا أكثـر إحتمـالا لـدى الآخريـن فى قبولـك .

ومثـل أى شـخص آخـر تقـوم أنـت أيضـا بمراقبـة تأثيـر " تقديـم نفسـك *your presentation* على المسـتوى الشـعورى ، ولكـن قيامـك بالسـيطرة على تقديمـك لذاتـك ، ومراقبتهـا ، تكـون فى محاولـة زيـادة نتائـج المنافـع الإجتماعيـة لأقصى درجـة ، وفى نفـس الوقـت تقليـل نتائـج التكلفـة الإجتماعيـة ، لأقـل درجـة .

وليـس مثـل أى شخص آخـر ، أنـت تقـوم بمراقبـة (تقديـم الـذات *presentation*) لأقصى مـا تصـل إليـه أفكـارك ، عن الإنطبـاع الـذى تتركـه .

وبالنسـبة لـك ، لا شـئ آخـر يهـم حيث تسـتولى عليـك هـذه الأفكـار السـلبية ، لتغمـرك بالخـوف

وبسبب هذا وعند التفاعل مع إناس آخرين تميل للسلوك بطرق تؤدى إلى تقليل كمية تواصلك الإجتماعى الذى لديك معهم أى أنك تنسحب جسديا ونفسيا وبنفس الطريقة تقف على الحدود الخارجية من الحوار طالما كان ذلك ممكنا مع أنك قد تبتسم أو تومئ برأسك برجاء ألا تضطر إلى تجربة مشاركة أى شئ من بعيد بذكاء .

- **بشكل عام ، الذين يعانون من قلق ورهبة إجتماعية " *SA I SPers* "، يميلون فى عدم البدء فى الحوار ، وعندما تكون فى وسطهم ، تكون مشاركتك بأقل إتصال عينى ، والتحدث بأقل قدر ممكن ، وبذلك تسمح بلحظات صمت أطول ، مع إستغراقك لوقت أطول فى الرد ، ونفس الشئ وبنفس الحقيقة ، عندما تكون أمام مجموعات كبيرة من الناس أو أمام من تتوقع منهم أن يكونوا منتقدين .**

نتيجة لذلك ، ينظر إليك على أنك متحفظ قليل الكلام ، خجول ، أو إنطوائى ، وعندما تتحدث ، فقد تميل أن تقول كل شئ ، فى وقت ونفس واحد لتتمكن من قول ما تريد قوله كله ، قبل أن يتوقف الشخص الآخر عن مواصلة الإستماع ....أو قبل أن تنسى النقطة التى تريد ذكرها ..... أو كلاهما معا ، ويترتب على هذا ، أن ينظر إليك الآخرون بإستغراب ، ليؤكدوا أسوأ مخاوفك .

ولا يزال بعضا منكم ، بسبب نوع العمل الذى يعملونه ، مثل التدريس أو البيع ، أو تقديم الإستشارات ، مضطرين إلى تقديم وجها وصورة أكثر إنبساطية حيث يكون من الواجب بدء الحوار والتحدث بالإجتماعات ، والإدلاء بأحاديث ، والتفاعل مع أشخاص السلطة وهذا يعطيهم مظهر الثقة ، إلا أن هذا المستوى الواضح من الكفاءة

الإجتماعية الذى يظهرونه ، لا يعنى بالضرورة عدم العمل بجد شديد للظهور مرتاحا ، ودودا ، وأكثر كفاءة .

ولأنك قد تقوم بتسريب بعضا من مشاعر الخوف لديك ، فهذا لا يعنى أنك لا تقاوم وتناضل "الخوف الإجتماعى"، ولا يعنى كذلك أنك لا تعانى منه ، كما لا يعنى ، أنك لا تفضل تفاعلا إجتماعيا أقل ، أو حتى دون تفاعل بالمرة ، لتعمل وحيدا ، مع جهاز الكومبيوتر الخاص بك ، وألا تخطو أبدا إلى داخل نقطة دائرة ضوء التقييم العام مرة أخرى .

<u>ما هو المحور الأساسى للقلق الإجتماعى ؟</u>

يتمثل محور القلق الإجتماعى فى الشعور (بالقابلية للتعرض للمخاطر *Vulnerability*) التى تنتج من الأفكار والمشاعر التى تصاحب التهديد .

وطبقا لما ذكره "آرون .تى.بيك *Aaron T. Beck* "، الذى قام بتطوير النظرية العقلية ، من أنه يمكن تحديد " قابلية التعرض للمخاطر *Vulnerability*) بإدراكك أنك (معرض فعلا للمخاطر *Subject to danger*) سواءا أكانت (داخلية / أم خارجية) لكن ينقصك الشعور بالتحكم والسيطرة الذى يمكن أن يقدم لك الشعور بالأمان .

بمعنى آخر ، كلما كان لديك سيطرة أقل ، كلما زاد إحساسك بأنك "معرض أكثر للمخاطر *More Vulnerable* "، .... والعكس صحيح .

عندما تدخل موقفا يحمل مخاطر تهديدات إجتماعية فإنك تشعر كما لو كنت تسبح فى وسط بحيرة مليئة بأسماك القرش لأنك ترى عواقب خطيرة لمجرد زلة واحدة أو أداء غير مناسب

وأنت تعتقد أن سلامتك تتطلب التقيد بمجموعة حازمة من قواعد السلوك المناسب مثل التوقعات الإجتماعية والنماذج والأعراف الإجتماعية أو ما هو أكثر كما يعتمد إدراكك بالتعرض للمخاطرعلى عدد من العوامل هى كالتالى :

<u>أولا</u> :

ماذا ترى " فى القوة النسبية بين الشخص الذى يقوم بتقييمك ونفسك أنت فقوته تتمثل فى كونه قادرا على تقديم المصادر المرغوبة أو حجبها مثل الحب والقبول والمال كما أنه وكلما زاد إدراكك وتوقعك لقوته كلما زاد الحافز لديك بأن تعمل ما يعتبر(مرغوب إجتماعيا *Socially desirable*) للحصول على تلك الموارد .

ثانيا :

درجـة التهديـد ، وهـى شـدة العواقب ، وإحتمـال حدوثـهـا .

ثالثـا :

هل مهاراتـك تسمح لـك ، بالتعامـل مع التهديد ومداخلـه إليك ، فعندمـا يكون المدخل الذى يدخل منـه التهديـد قويـا ، كلما كنـت أقل "عرضـة للمخاطـر *Less Vulnerability* "، وعندمـا تكون مهاراتـك ومصـادرك جيـدة ، تكون مداركـك الحسيـة ، للتهديـد أقـل .

رابعـــا :

هل تسمح لـك المهـارات التى تمتلكها ، بمواجهـة الشخصيات القويـة والمهـارات ، التى تريـد مواجهتهـا .

فكلما كنـت أكـثر حزمـا ، كلما كنـت "أقل تعرضا للتهديد *Less vulnerable* " فقنـاع الثقـة ، أو تقديـم الـذات *presentation* "، قـد يشـعرك بثقـة أكـبر ، ويشـعر القائـم بتقييمـك ، أنـك فعلا نفس الشخص الذى تحـاول أن تظهـره ، وكلمـا زادت ثقتـك بنفسـك ، كلمـا قـل تعرضـك للمخاطـر .

خامســا :

هل هـو نقـص المرونـة ... التى تسـمح لـك بحجـز وصـد تأثيـرات "الضغـط ، والقلـق *stress and anxiety* " .

ترتكـز المرونـة ، على إيمانـك بالإلتـزام ، والسيطرة ، والتحـدى ، وهـذه المعتقـدات ، هى أسـس الثقـة بالنفس ، وهـى موضحـة كما يلـى :

" الإلـتزام *Commitment* " :

هـو الإعتقـاد بـأن المثابـرة ، والإصـرار على أهـدافكم ، سيـترتب عليهـا شئ ذو معنـى .

" السيطرة *Control* " :

هـو الإعتقـاد بأنـك قـادر على التأثيـر فيما يـدور حولـك ، وأنـك مسـتعد للعمـل وفقـا لـه .

" التحـدى *Challenge* " :

التحـدى هـو الإعتقـاد بـأن أحـداث الحيـاة السـلبية ، يمكن أن تسـتدير ، ليترتـب عليهـا بعد ذلـك نتائـج إيجابيـة .

فعندمـا تكون متمتعـا بهـذه المعتقدات ، يكـون من المحتمـل إنخراطـك فى سـلوك متوافـق مـرن ، وهـذا معنـاه مواجهـة ظـروف القلق بتغيير معتقداتـك ، وأفعـالك فى سبيل تقليـل ضغوط الظـروف ، وأنـت تسـتطيع عمـل ذلـك عبر إعـادة هيكلـة ذاتـك ، أو إعـادة تصنيفهـا .

على سبيل المثال ، بـدلا من رؤيـة حفلـة المكتب لأعياد الميـلاد الكريسماس ، على أنهـا تمثـل تهديـدا شـخصيا لـك ، وتـؤدى إلـى إزعـاج تفاعلاتـك الروتينيـة العاديـة .

يمكنـك ، إعـادة صياغتهـا ، لتكون بمثابـة فرصـة ، تظهـر بهـا نفسـك مع إبقـاء نظـرك متجهـا ناحيـة تطلعـات المسـتقبل ، أو لتتعـرف على الآخريـن ، لتقليـل وحدتـك .

إن قلقك بالتفكير المشـوه ، والمعتقـدات الخاطئـة ، يقـوم بتضخيـم قابليـة تعرضـك للخطـورة *Vulnerability* ، وبكونـك أحـد الذين يعانـون من القلـق والرهـاب الإجتماعـى SA / SPer ، فأنـت تقـوم بتقليـل مصـادرك الشخصيـة الإيجابيـة ، وتركـز الإنتبـاه على ضعفـك ، وبأسـلوب آخـر أنـت تضخـم من إمكانيـة حـدوث جميـع الكـوارث المحتملـة ، وتتوقـع مهانـة عامـة .

كمـا أنـك تعانـى من صعوبـة كونـك موضوعيـا ، فيمـا يختـص بنفسـك ، ولذلـك تشـعر بعجـزك وأنـك معرضـا للهجـوم ، كمـا تعتقـد ، بأنـك تفتقـر إلى المهـارات الهامـة للتغلـب على المشـاكل ، ولذلـك تشـك فى قدرتـك علـى التعامـل مع التهديـدات .

ويترتـب على نتيجـة نقـص الثقـة بالنفس والمنع من الوصـول إلـى الاهداف والأكـثر من ذلـك ، أنها لا تحمى من آثـار الفشـل والتقييـم السـلبى ..... **إنهـا تعطـى إنطبـاعـا صحيـحـا ، بألا تـدرك ذلـك !!**

فى الحقيقـة ، أن معظـم الحيـاة الإجتمـاعيـة مكرسـة فى التأثيـر على الآخريـن والتأثـر بهـم فى

المقابـل .

وهـذا يعنـى أنـك تحتـاج لتنظيـم (الإنطباعـات *Impressions*) وتقريبـا كـل شـئ فـى الثقافـة الغربيـة يعتمـد على كـون الشـخص كفـؤا ومسـئولا وعلى خلـق وودودا والإنطبـاع الذى نقـوم بعملـه على الآخريـن يحدد كثيـرا من نتـائج حياتنـا الإجتماعيـة .

وكمـا تعـرف فإن فشلك فى عمـل الإنطبـاع الذى تريـده لـه عواقب ونتائج هامـة عليك خاصـة ، أنـه يعنـى أنـك لا تمـارس التأثيـر الـذى تريـده بالمواقـف الهامـة لـك .

ونتيجـة لذلـك قـد لا تسـتطيع إنتـزاع ترقيـة أو وظيفـة بعينهـا أو الموافقـة على إنتسـابك لعضويـة أحد الأنديـة أو ضبـط إصطفـاف فريـق أو تكويـن صداقـات أو أخـذ ميعـاد غرامـى أو التـزوج من شـخص تريـده .

وهـذه هـى النقطة الحيويـة عنـد من يعـانى من مشكلة ، القلـق والرهـاب الإجتماعـى " *SA l SPers* " فأنـت تعرف ، أنـه من الضرورى عليـك ، تـرك الإنطبـاع الجيـد على الآخريـن ، ومع ذلـك ، لا تعرف كيـف تقـوم بعمـل ذلـك .

ولكـى تعمـل إنطباعـا جيدا ، عليك أن تكون داخـل موقـف إجتمـاعى ، ولكـن ، أن تكون داخـل موقـف إجتماعـى ، معنـاه أن تكـون معرضـا لخطـورة التقييـم السـلبى ، بواسـطة مجموعـة من النـاس ، أنـت تريـد التأثيـر عليهـم ، إنـه إذا موقـف ليس بـه فـائـز .

كـل مـا تسـتطيع التفكيـر حولـه ، هـو كيـف تشـعر ، فى أى شـئ تفكـر ماذا تظـن أن يفكـر فيـه الآخـرون عنـك ، كيـف تكـون أنـت معرضـا للمخاطـر *how vulnerable you are* " فعندمـا يكـون تركيـزك على نفسـك فقـط ، فى هـذا الأمـرالشـديد ، فأنـت بالمثـل لا تسـتطيع التركيـز على الآخريـن ، وعلى البيئـة والوسـط المحيـط .

لكنـك تشـعر ، أنـك فى حاجـة إلى التركيـز على أفكـارك ، ومشـاعرك ، ومعتقداتـك ، وسـلوكياتك لحمايـة نفسـك .

ومع ذلـك ، فهـذا ليـس معنـاه ، أنـك لا تقـوم بمراقبـة العالـم من حولـك بصفـة مسـتمرة ، وذلـك لأنـك تقـوم بذلـك فعـلا ، ولكن الأمـر هـو كيـف تظـن أن الأمـر لـه علاقـة سـلبية بـك .

وعندما تركـز على السلبيـات ، "لأنـك تـرى العالم بمنظار سـلبى"، فهـذا يعنـى أنـك لا تبحـث عن الأدلـة الجادة الموضوعيـة طبقا لمـا يجرى فعـلا من حولـك حيث أنك بـدلا من ذلـك تبحـث عن أى شـئ آخر يدعـم ويسـاند مشاعرك السلبية ، لإعتقـادك بـأن مـا تشـعر بـه ، هـو الحقيقـة المطلقـة .

والمواقـف الإجتماعيـة أيضـا توجد لـك شـعورا قويـا بعدم تمتعـك بـأى قـدر من السـيطرة وكلما كان شـعورك بعدم السيطرة فى المواقـف الإجتماعية كبيـرا كلمـا كانـت إمكانيـة تلافـى هـذا الموقـف الإجتماعى كبيـرة ، اما تلافـى الموقـف أو الهـرب منـه فهوإجابـة مكافئـة لـك لأنهـا تـزيل قلقـك فـورا .

هـذا التركيـز الذاتـى يوجـد حـوارا داخليـا مسـتمرا عمـا يجـرى ويحـدث ومـاذا يعنـى وكيـف سـيؤثر بالسلب عليك ، وعمليـة التركيـز على الـذات ، تديـم وتحـافظ على إسـتمرارية التركيـز على الـذات ، إنهـا دائـرة مفرغـة .

وأكثـر مـا يكـون من سـوء حـظ فى هـذا ، هـو أنـك حقيقـة ، تريـد وضـع أفضـل " وجـوهك "، فى المقدمـة والأمـام ، ليتـم النظـر إليك ، كفئـا قـادرا ، ومرغوبـا إجتماعيـا ، من الآخريـن .

ولكـن ، وبسـبب أنـك مسـتغرق تمامـا فى تحليـل وتفسـير كل شـئ وتفتـرض أنـه يمثـل تهديـدا ، لا تكـون قـد نجحـت فى عـرض صـورة الشـخص الـودود الصديـق ، ولا الفكـرة التى تريـدها وتحتاجهـا .

<u>**ربمـا ، لـم يتـم تحفيـزى بالحـد الكافـى !!**</u>

يعتبـر " التحفيـز *Motivation* "، جـزءا هامـا فى إدارة وتنظيـم "الإنطباعـات *Impressions* " .

وتعتمـد كيفيـة تحفيـزك فى محاولـة تنظيـم إنطباعاتـك على الدرجـة التى منهـا تقـوم بتقييـم النتائـج التى تتطلـع إليهـا .

على سـبيل المثال كلما كانـت النتـائج أكثـر أهميـة وقيمـة ، مثـل الحصول على موعـد غرامى أو وظيفـة كلما كنـت أكثر إهتمـاما فى الحصول عليها وتكـون أيضـا أكثـر تحفـزا لإيجـاد الإنطبـاع المطلـوب

لكـن مع القلـق والرهـاب الإجتماعى تستطيع أن تشـعر بأنـه قـد تـم تحفيـزك بقـوة لعمـل ذلـك ومع ذلك لا تعملـه ،لأن تفكيـرك السـلبى وسـلوك التجنـب يخربـان ويدمران تفكيـرك .

متـى يحـدث القلـق الإجتماعـى :

القلـق والرهـاب الإجتمـاعى/ *SA/SP* ... *Social Anxiety l Social Phobia* أمـر متوقـع فى العمـوم ، ولذلـك ، يحـدث ، قبـل حتـى أن يحدث أى شـئ خطـأ فأنـت تتوقـع حـدوث الخطـأ ، وعلى سـبيل المثـال : أنـت تميـل بـأن ينتابـك الآن " إنزعـاج *worry* "، عـن الخطبـة ، الـذى سـتقولها فى ظـرف شـهر من الآن ومع ذلـك ، وفى مناسـبات أخـرى ، قـد يكـون رد فعلـك على مواقـف حدثـت بالفعـل "بقلـق *anxiously* " .

فقـد تـرى أناسـا ينظـرون إليك أوتسـمعهم يضحكـون فتصبح "قلقـا *anxious* "، مثـل قلـق أخـذ الميعـاد الغرامـى ، الذى حـدث فى حكايـة بـارى .

وأيضا ، قـد تسـتعيد ذكـرى حـوادث من الماضى تجعلـك قلقـا لإسـتعادتك مـا كان يصاحبهـا مـن آلام ومعاناتهـا .

ما الـذى يجعـل القلـق الإجتمـاعى .... إضطرابـا ؟

من الهـام ملاحظـة أن الشـعور بعدم الراحـة بكونـك تتحـدث أمـام حشـد من النـاس أو بكونـك مراقبـا أو تحت التقييم غير كـاف ليناسب تعريـف (إضطراب قلـق إجتماعـى) فالفرق بين "القلـق الإجتماعـى" ، و"إضطراب القلـق الإجتماعـى"، هـو درجـة الحـدة والإسـتمرارية .

فمجـرد قلـق إجتماعـى بسيط ، يشـبه كمـا لـو كنـت فى قـارب تجديـف ببحيـرة عمقهـا خمسـة أقـدام ، وهـو شـئ غيـر مريـح وغير مرغـوب فيـه ، ولكن يمكـن تحملـه ، ويسـتمر هـذا الشـعور حتى ينتهـى الموقـف ، ويتمكـن الناجـون من الوصـول للشـاطئ .

لكـن القلـق النـاتـج عن "إضطـراب القلـق الإجتمـاعى"، يشـبـه كمـا لو كنـت فى البـاخـرة تايتانيـك بعد أن إصطدمـت بجبـل الثلـج ، إنـه شـديد ملـئ بالحـدود القصـوى من المشـاعر والأفكـار والسلوكيـات وتأثيـره يمكـن أن يكـون معجـزا للأحيـاء ، ويسـتمر لسـنوات .

وبالنسـبة للقلـق بالمواقـف الإجتماعيـة ، لكـى يصبـح " إضطـراب قلـق إجتماعـى"، فالمطلـوب ، أن يكـون بأحـد الحـالات الآتيـة :

- درجـة عاليـة من العصبيـة وعـدم اليقيـن والفـزع وإدراك ذاتـى عن تقييـم سـلبى بمواقف إجتماعيـة تكـون على أحد الحـالات الآتيـة :

١) حـادة .
٢)تسـتمر على الأقـل سـتة أشـهر .
٣)تتداخـل بشـكل كبير ، بنشـاطاتك ، وأعمالـك اليوميـة .

وعندما يشـمل هـذا القلـق ثلاثـة مواقـف إجتماعيـة أو أكـثر يسـمى "إضطـراب قلق إجتماعى عـام *generalized social anxiety disorder* "، ويعتمـد القلـق الإجتماعـى العـام ، على **80 %** ، من جميـع أولئـك الذيـن يعانـون من قلـق ورهبة إجتماعية " *SA l SP* " .

وقـد يحـدث " إضطـراب القلـق الإجتماعـى"، بصـورة مسـتقلة عندما تكـون مصـابا بالقلـق فقـط على إعتبـار القيـام بأداء إجتماعـى محـدد أو بمهمـة .

ويمكـن أن تكـون إسـتجابتك على الموقـف ، معتمـدة على الوجـود الفعلـى للآخـريـن ، أو وجودهـم الضمنـى ، حيـث تربـط التقييـم السـلبى ، مع الأداء المحـدد ، أو سـمات المهمـة .

وهـذا قلـق متميـز *discrete* ، متحفـظ جـدا ، أو "إضطـراب قلـق إجتماعى غيـر معمـم *non-generalized* "، كمـا أنـه يسـمى أيضـا " قلـق الأداء *performance anxiety* " .

وقـد يحـدث القلق المتميـز المتحفـظ *discrete social anxiety* "، كقلـق إجتماعى واحد مفـرد مثـل الذى يوجـد فى إختبـارات القلـق أو فى حالـة القلـق التـى ذكـرت فى حكايـة "هـارى" على المسـرح

أو كجـزء من " قلـق إجتماعـى معمـم ، متعدد المكونـات ، مثـل مـا ذكـر فى حكايـة "جـو" .

ماذا عـن التساؤل .... " كيـف تبـدو عندما تكون قلقـا " ؟

يحـدث القلـق الإجتماعـى أيضا عندما تكون قلقـا بصـورة مزمنـة عمـا يظنـه الآخـرون ويحكمـون بـه على مظهـرك ، فعلى سبيل المثـال ، عندما تتـم إغاظـة ومضايقـة طفـل قصير سـمين مكتنز الجسم ، بقسوة عن وزنـه فالشـخص الكبيـر الـذى يقـوم بالمضايقـة ، يحمـل فى ذهنـه صـورة "جسم ضخـم"، حتى لـو كان نحيفـا نوعـا مـا مثـل شـخص كبيـر ، ولذلـك فالـوزن الحقيقـى أو ذلـك العيب الـذى يكـون سببا فى المضايقـة ليس بأهميـة الصورة النفسـية الموجـودة لديـك أنـت عـن نفسـك ، فكونـك مهتمـا جـدا بمظهـرك الجسمانى الخـارجى وكيـف يبـدو ، يمكن أن يـؤدى إلى تصـور عيـوب بدنيـة متخيلـة غيـر حقيقيـة أو موجـودة .

ثـم بالمقارنـة مع بعض النمـاذج الوهميـة القياسية أو المثاليـة فقد تـرى نفسـك غالبـا سـمينا جـدا ، أو رفيعـا جـدا ، قصيرا جـدا ، أو طويـلا جـدا ، كمـا قـد تـرى عظـام ركبتيـك جميلـة ، أو ضخمـة معوجـة ، أو أنفـك معقوفـا جـدا ، أومنحنيـا جـدا ، أو منتفخـا جـدا ، أو أن عينيـك قريبـة جـدا من بعضهمـا ، أو بعيـدة جـدا عن بعضهمـا ، أو أن ألـوان جلـدك ، وشـعرك ، وعينيـك ، غيـر سليمة وخاطئـة ، أو أن جسـمك مليئـا بالشـعر ، أو ليـس بـه الشـعر الكافـى ، أو أن السـمات الجنسـية الثانويـة متذبـذبـة ، أو ضعيفـة جـدا .

وتدفعـك هواجسـك عن هـذه "العيـوب"، التـى تلاحظهـا إلـى مراقبـة ردود أفعـال الآخريـن بصفـة مسـتمرة لتـرى فيمـا إذا كانـوا يلاحظـون ويعلقـون على عيوبـك التى كنـت قـد أدركتهـا من قبـل .

ويمكـن للقلـق المعنـى بالجسد أن يترتـب عليـه قلقـا إجتماعيا وحرجـا ، وعندمـا تكـون هـذه الحالـة شـديدة ، بدرجـة كافيـة ، فإنهـا تمثـل إضطرابـا منفصـلا ، يسـمى "إختلال شكل الجسم *body dysmorphism* " .

الدائـرة المفرغـة :

عندمـا تغرق فى دوامـة الإهتمـام الزائـد بكونـك تحـت ملاحظـة فهـذا ليـس فى صالحك حيث تصبح غالبـا غيـر راضـى عـن تفاعلاتـك الإجتماعيـة ، وعندمـا تصبـح غيـر راضـى ، فسـتتوقع أن يشـعر هـؤلاء الذيـن تفاعلـت معهـم أن يشـعروا هـم أيضـا بنفـس الشـعور ، بمـا يترتـب عليـه أن تصـاب بالتوتـر .

نتيجـة لهـذا تـرى نفسـك أقـل مهـارة إجتماعيـة ... متخبـط إجتماعيـا بمـا يترتـب عليـه من هبـوط حـاد لأسـفل ، وإذا كانـت مهاراتـك الإجتماعيـة سـليمة ، فسـيميل إرتباكـك الإجتمـاعـى إلـى تدعيـم وإسـتمرارية مخاوفـك الإجتماعيـة حيـث سـتتشكك فـى إمكانيـة عمـل الإنطبـاع المرغـوب علـى الآخريـن ، وتخـاف من أن يتـم إحراجـك ، أو مهانتـك أمامهـم .

ولأنـك تمتلـك صرامـة وصلابـة بفكـرك عن السـلوك ، فسـتقوم بإفـتراض أن الأشـياء إمـا سـوداء أو بيضـاء : أى أنهـا إمـا طريق "صحيـح" أو "خاطـئ"، فى عمـل الأشـياء ، وسـتفترض بالطبـع أنـك قـد جبلـت وإنغلقـت "بصـورة آليـة"، علـى عمـل الأشـياء بالطريقـة الخاطئـة .

وفـى الوقـت الذى تزيـد فيـه الإشـارات الرئيسـية للقلـق الإجتماعـى بشـعور ذاتـى عـام وحسـاسية شـديدة نحـو تقييـم الآخريـن فـى مواقـف إجتماعيـة ، عندئـذ تكـون الفكـرة الرئيسـية لديـك هـى فى " الخـوف من إكتشـاف أنـك لسـت بالمسـتوى المطلـوب " .

وبهـذا تعتقـد أنـه تـم النظـر إليـك علـى أنـك غيـر كـفء ، بمـا يرفـع ويطـرح جميـع أنـواع الأسـئلة فى عقلـك عـن القـدرة علـى القبـول ، والقبـول العـام ، والقيمـة والجـدارة الذاتيـة .

وسـتتشكك فى إمكانيـة وجـود علاقـات صداقـة قويـة وعلاقـات حـب ، ونجـاح إجتماعـى عـام .

مواقـف تنبـه وتظهـر القلـق الإجتماعـى :

طبقـا لتصريحـات "كريـج هولـت *Craig Holt* "، ومسـاعديه ، يوجـد أربعـة فئـات من المواقـف

التى تميز القلق الإجتماعى وبمعرفة فئة القلق الإجتماعى التى تنطبق عليك يمكن أن يكون ذلك مفيدا فى إستهداف سلوكيات الإختلال الوظيفى من أجل العلاج

- **التحدث بصورة رسمية والتفاعل :**

والمقصود به : (الإدلاء بأحاديث أمام مشاهدين ، أو أداء دور تمثيلى على خشبة المسرح ، أو تقديم تقرير إلى مجموعة ، أو التحدث فى أحد الإجتماعات ، أو المشاركة فى مجموعات صغيرة ، أوالتمثيل) .

- **التحدث بطريقة غير رسمية ، والتفاعل :**

(إقامة حفلة أو الإتصال بشخص لا تعرفه جيدا ، أو مقابلة الغرباء ، أو محاولة إلتقاط شخص من المقهى ، أو إعطاء موعد غرامى أو إقامة علاقة مع الجنس الآخر) **تفاعل توكيدى جازم :**

(التحدث مع شخصيات من السلطة أو التعبير عن عدم الموافقة أو التعبير عن عدم الموافقة لشخص ما أو إعادة بضائع لأحد المتاجر أو مقاومة الضغوط الكبيرة التى يمارسها مندوبى المبيعات) .

- **ملاحظة السلوك :**

(تناول الطعام بينما يقوم الآخرون بالمشاهدة ، أو عرض أزياء أو الوقوع تحت مراقبة الآخرين أثناء أداء العمل أو أداء إختبارات أو إستخدام قاعة إستراحة عامة أو الكتابة) .

من الهام ملاحظة أنه قد يختلف الكبار عن المراهقين ، فى فئات المواقف التى تمثل لأى منهم أكثر المواقف إخافة ، فالكبار يميلون للخوف من الحديث الرسمى ، والأكثر من ذلك التفاعلات ، بينما يميل المراهقون ، والشباب الصغير ، إلى الخوف من الأحاديث الغير رسمية والتفاعلات أيضا ، وذلك لإعتمادهم على موافقة وإستحسان أقرانهم .

وقد يكون التجنب والإبتعاد أو قد لا يكون أحد سمات خبرتكم وتجربتكم مع القلق والخوف الإجتماعى ، فبعض الأفراد يتجنبون بعض المواقف الإجتماعية التى تمثل لهم عاملا من عوامل الخوف أو حتى يتجنبوها تماما وآخرون قد يواجهون بتردد الموقف ويتحملون إجتماعيا الضغوط المصاحبة نتيجة لمواجهتهم تلك .

كيف يدعم القلق الإجتماعى نفسه :

يعد القلق والخوف الإجتماعى ، "حلقة تغذية خلفية"، للأربع مكونات المذكورة التى هى : " وظائف الأعضاء ، والعاطفة ، والأفكار ، والسلوك " وكل من هذه تؤثر فى الآخر مع عدم وجود مكون واحد رئيسى يكون بمثابة المحرك الرئيسى بالعملية .

فبينما تكون الإستثارة النفسية ضرورية لحدوث القلق والخوف الإجتماعى إلا أنها لا تكون كافية لإيجاد ذلك الشعور بالغموض وعدم التعرف على المخاطر بالمستقبل .

كيف تعمل حلقة التغذية الخلفية :

تبدأ بالشعور بإمكانية وجود حساسية مفرطة أو نزعة وإستعداد حيوى للإستثارة ، ثم يحدث أن تتدخل بعض أحداث الحياة الضاغطة ، مثلا فى أثناء تأديتك لعملك ، مثل :

- ضياع الوظيفة .
- الفشل فى علاقة ما ، بما يؤثر بالسلب على سلوكك العام بالعمل .

وتجد نفسك شاعرا بعدم اليقين وبالإرتباك الذاتى وبالعجز والخوف من التعرض للمخاطر ، وتصبح المشاعر السلبية التى تمر بها ، مرتبطة بمشاعر متزايدة فى عدم القدرة على التنبؤ أو التحكم بالمستقبل .

وعندما تواجه موقفا إجتماعيا قد تتوقع ألا تكون قادرا على التعامل معه تشعر بالخوف وتقول لنفسك على سبيل المثال :

ليست هناك طريقة أكون فيها قادرا على المشاركة فى إجتماع الهيئة أو تناول الطعام مع

الموظفين الزمـلاء .

ويتـم التعامـل على مقدار العجـز الذى تشـعر بـه ، بالمهـارة التـى لديك فـى مواجهـة المشكلـة ، وكذلـك بالمهارات الإجتماعيـة وشبكة الدعم الإجتماعـى ، وكلمـا كانـت مهاراتـك وشبكة دعمـك الإجتماعـى جيـدة ، كلمـا كان شـعورك بالعجـز على أقل قـدر متصـور .

يأتـى بعد ذلـك تسـارع ميلـك للفعل الذى يكـون جاهـزا للإنطـلاق ليتحـول إنتباهـك ناحيـة التقييـم الداخلـى ، فتصبح أكثر إستثارة عنـد سماعك لحـوارك السـلبى الداخلـى الذى يخـبرك بأنـك على وشـك الإخفـاق فى هـذا الإجتمـاع أيضا ، لتظهر بمظهـر الأحمـق .

وكلمـا إزددت إسـتثارة ، أصبحـت شـديد التنبـه ، تبحـث عن أشـياء تتولـى القيـام بإطـلاق مكنونـاتـك العاطفيـة السلبيـة .

ونتيجـة لذلـك يصبح كـل مـا تتعرف عليـه وتتذكـره هـو فقـط تلـك الأشـياء التى تولـت دعـم وزيـادة حالتـك المزاجيـة السلبيـة وتفسـير الإسـتثارة .

لقـد غمرتـك ذكريـات عـدم الكفـاءة والرفض المؤلمـة والغير مقبولـة ، وهـى إعـادة تجميـع الذكريـات التى تكـون فى العـادة قـادرا على الإحتفـاظ بهـا فـى طـى الكتمـان ، كمـا تتزايـد مشـاعرك السـلبية أكـثر فأكـثر ، كلمـا إسـتمررت فى بنـاء طبقـة فوق أخـرى من الغضـب والخـوف .

ثـم تصبـح أخـيرا مغمـورا بمشـاعر كثيفـة من القلـق المزعـج ، الذى كان يشـغلك من قبـل فى أنـك لا تسـتطيع أداء المطلـوب بالإجتمـاع ، فتتلعثـم ، وتتمتـم ، وتنـزوى ، وعنـد هـذه النقطـة تشـعر بمنتهى السـوء ، لدرجـة الرغبـة فى الهـرب والجـرى والإبتعـاد .

<u>كيـف تتحـول من الإسـتثارة إلـى العاطفـة</u> :

لكـى يكون لشـعور الإسـتثارة بالمواقـف الإجتماعية معنـى عاطفى بالنسـبة لـك ، يلـزم تفسـيره ، وتصنيفـه .

فعندمـا تشـعر بإسـتثارة عاليـة تقـوم بالبحـث عن إشـارات محـددة بالموقـف الإجتماعـى لتحـدد نـوع التصنيـف الواجـب الإرتبـاط بـه وكيفيـة تفسـيره .

- على سـبيل المثـال ، إذا واجهـت إسـتثارة ، فى وجـود شـخص جـذاب ، فمن المحتمل تصنيـف الشـعور ، على أنـه "إسـتثارة جنسـية *sexual excitement* " .
- إذا شـعرت بالإسـتثارة بعـد معرفـة وفـاة شـخص تحبـه فالمحتمل تصنيـف المشـاعر التى تنتابـك على أنهـا " الأسـف *Sorrow* "، .
- إذا حدثـت الإسـتثارة بعد تلقـى إهانـة شـديدة فمن المحتمل تصنيفها على أنها (غضب *anger*).

<u>تقييـم الإدراك العقلـى *Cognitive Appraisal* :</u>

تسـمى هـذه العمليـة النفسـية " تقييـم الإدراك العقلـى *Cognitive appraisal* " لأنـك تنظـر على الأبعـاد المتنوعـة للموقـف لتتمكـن مـن تحـديد المحتـوى العاطفـى للموقـف .

على سـبيل المثـال فى تجربة تقليديـة قـام بإجرائـها علمـاء النفـس "سـتانلى شـاكتر *Stanley Schachter* "، و"جيـروم سـينجر*Jerome singer* "، عـام 1962، تـم حقـن المتطوعين المشـاركين " بالأدرينـاليـن "، الذى يترتـب على إعطائـه "خفقـان بالقلـب ورعشـة باليـد وزيـادة سـرعة التنفـس والشـعور الدافـئ بإحمـرار الوجـه" .

وتـم دفـع جميع المشـاركين على الإعتقـاد أن هـذه الحقـن مـا هـى إلا تجربـة فيتامينـات تكميليـة لكـن تـم إفـادة مجموعـة واحـدة فقـط بتوقـع هـذه الآثـار الجانبيـة للحقـن .

لذلـك عندمـا حدثـت الأعـراض ، كان لـدى المجموعـة التى سـبق إفادتهـا بالآثـار الجانبيـة سـببا مناسـبا للأعـراض وكذلـك تصنيفـا حسـنا لشـعورهم ، أمـا المجموعـة الثانيـة ، التى (لـم يتـم إفادتهـا) فلـم يكن لديهـم أى تحذيـر مسـبق عن الأعـراض التى سـتصيبهم .

أمـا المجموعـة الثالثـة ، التى تم "إفادتهـا بمعلومـة خاطئـة"، عن غـرض التجربـة ، فقـد قيـل

لهـم أن الحقـن قـد تتسـبب فى (خـدر وتنميـل وحكـة بالجلـد وصـداع خفيـف) وهى بالقطـع أسـباب غيـر ملائمـة لتفسـير الأعـراض التى مـرت بهـم .

بعـد وقـت قصيـر من إعطـاء الحقـن وقبـل ظهـور أى عـرض مـن الأعـراض إنضـم شـريك تجريبـى لكـل مجموعـة .

كان هـذا الشـريك التجريبـى قـد تـم تدريبـه للتصـرف بأحـد سـلوكين إمـا بالغضـب أو بفـرح وسـعادة .

ترتـب على سـلوك الشـريك التجريبى أن قـدم تصنيفـا مناسـبا للمجموعات المشـاركة التى لـم يكـن لديهـا تفسيرا مناسـبا للأعـراض التى سـتظهر عليهـم ، وهـم "المجموعـة التى لـم يتـم إفادتهـا ، والمجموعـة الأخـرى التى تـم تضليلهـا بالإفـادة الخطـأ " .

وقـد أظهـرت النتائـج ، أن المشـاركين فى "المجموعـة التى لم يتم إفادتهـا وكذلـك المجموعـة التى تـم تضليلهـا "، قـد تبنـت وإختـارت التصنيـف الذى قدمـه الشـريك التجريبـى بينمـا لـم تتبنـاه مجموعـة المشـاركين الذين كان قـد سـبق إفادتهـم بصورة صحيحـة .

بعـض إشـارات المواقـف الخارجيـة ؟

يسـهم عـدد كبيـر من عوامـل أخـرى فى الكيفيـة التى تفكـرون وتشـعرون بهـا بالمواقـف .

فعلى سـبيل المثـال ، تنظـرون بصـورة لا شـعورية على مـا قـد تعتقدونـه أنـه شـئ "سـار *pleasant* "، عن الموقـف ، والسـرور يسـاهم فى تشكيل الحالـة المزاجيـة الجيـدة .

كما أنـك تنظـر إلى هيئـة أو وكالـة لتـرى من الذى بيـده المسـئولية والسـيطرة على الموقـف ، فـإذا إعتبـرت نفسـك مسـئولا عن خطـأ كبيـر فالمحتمـل أن تشـعر بالذنـب أو الخجـل ، وإذا أدركـت أن شخصـا آخـر هـو المسـئول فالمحتمـل أن تشـعر بـدلا من ذلـك بالغضـب أو الإحتقـار ، ولكـن إذا كانـت الظـروف هى المسـئولة ، مثـل أن تقـوم عاصفـة ممطـرة بإفسـاد حفلـة زفـاف مقامـة بالهـواء الطلـق ، فالمحتمـل أن تشـعر بالحـزن .

إضافـة إلى أنـك تبحـث عن " المجهـول الغيرمؤكـد *uncertainty* "، فعندمـا تكـون الأحـداث غيـر متوقعـة لا يمكـن السـيطرة عليها شخصيا ، فالمحتمـل أن تشـعر بالخـوف ، كمـا أنـك تنظـر إلى " التنبـه *attention* "، والدرجـة التى منهـا تحتـاج إلى أن تظـل متناغمـا منسـجما ، فإذا كان الموقـف يحتـاج إلى القليـل من يقظتـك وإنتباهـك ، فالمحتمـل أن تشـعر بالضجـر ، وإذا كان فى حاجـة إلى الكثيـر جـدا من اليقظـة والإنتبـاه ، فالمحتمـل أن تشـعر بالإحبـاط .

ومـع ذلـك فإن عمليـة الإسـتدلال هـذه التـى تأتـى مـن تدخـل السـلوك يمكن أن تؤدى إلـى أخطـاء فى تحديـد (السـببية) التى تسـمى (خطـأ فى عـزو الصفـات *Misattributions*) لأنـه من الممكن أن يضحـك النـاس بسـبب القلـق ويمكـن أن يذرفـوا الدمـوع عنـد الشـعور بالبهجـة والسـرور كما يمكن أن يتنـاولوا الطعـام لإراحـة أنفسـهم فى أوقـات (الضغـط والإجهـاد *Stress*) . وهـذه العمليـة ، هامـة بشـكل خـاص ، لأن الكيفيـة التى تعـزو بهـا الصفـة تتسـبب فى قلقـك الإجتماعـى أو خجـلك ، كمـا تؤثـر على كيفيـة التصـرف .

لقـد وجـد رائـد الباحثيـن فى موضـوع الخجـل (فيليـب زيمبـاردو*Philip Zimbardo*) عندمـا يكـون لـدى الأفـراد الخجوليـن شـيئا آخـر يختلـف عن تصنيفـات (الخجـل) أو (القلـق) لتفسـير مشـاعرهم بالإسـتثارة فإنهـم لا يشـعرون ولا يتصـرفون بإعتبـارهـم خجوليـن أو قلقيـن .

ماذا يحـدث عندمـا تكـون إشـارات / تلميحـات المواقـف مفقـودة ؟

عندمـا تكـون الإشـارات الخارجيـة القويـة ناقصـة مفقـودة فأنـت تنظـر إلى تصرفاتـك الشـخصية لتسـتدل عن كيفيـة شـعورك فعلى سـبيل المثـال أنـا أضحـك لذلـك مـن الضـرورى أن أكـون شـاعرا بالسـعادة وإذا كنـت أبكـى فيجـب أن أكـون شـاعرا بالحـزن وعندمـا أتنـاول الطعـام فيجـب أن أكـون جوعانـا .

لكـن تقييـم الإدراك العقلـى يختلـف بالقلق الإجتماعـى :

بينما ينظر معظم الأفراد المستثارين لإشارات الموقف بغرض التصنيف فإن الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى *SA I SPers* لا يفعلون ، حيث أنهم بدلا من ذلك يتجاهلون المدى الكامل للإشارات الخارجية .

حيث بدلا من ذلك يتم التركيز على الذات بالنظر داخليا للبحث عن أفكار ومشاعر وإشارات بدنية ، إلا أنه لسوء الحظ تكون الإشارات والتنبيهات التى تراها قد أصبحت مشوهة ، نتيجة لتفكيرك الخاطئ ، وحديث نفسك السلبى ، كما أنه يحدث كعاقبة ونتيجة للإدراك الغير قادر على التنبؤ والسيطرة على الأحداث المستقبلية أو الحصول على النتائج المرغوبة بالمستقبل .

وجوهر ذلك كله هو أنك تقوم بتضييق نقطة تركيزك على مكنونات العواطف السلبية .

على ذلك ، ملخص القول أن فى التقييم العقلى لمن يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، يقومون بصورة لا شعورية بتقييم تلك الإشارات التى لها صلة شخصية بالتواجد : وهى التى " تؤذى ، أو تساعد" ، أى البحث عن إختيارات للتغلب على المشاكل .

وبهذا يتم ربط الموقف الحالى بالتجارب السابقة ، كما يتم النظر إلى ما يتوقع حدوثه كما لو كان نتيجة مترتبة على الأفعال التى يأتيها الفرد .

إن هذه العملية لا تقوم بخدمة أولئك الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى" *SA I SPers* "، بصورة جيدة ، بسبب الميل إلى التعرف وإستعادة "بشكل إنتقائى" تلك الأشياء التى تتمشى مع مشاعرك السلبية فقط .

وتستمر عملية البحث بصورة آلية فى حالة من الإستعداد لرؤية الأشياء على أنها مسببة " للقلق *anxiety* "، فى وقت يكون فيه التعرض لإستثارة فسيولوجية بالمواقف الإجتماعية .

إن هذه العملية تشبه كما لوكان لديك حقيبة رحلات ليلية مليئة بصفة مستمرة إستعدادا لرحلة عمل مفاجئة .

القلق الإجتماعى يحدث واقعه الخاص :

تؤدى عملية التركيز على الذات الداخلية وأسلوب المعالجة الخاطئ للمعلومات على تعزيز جميع المواقف السلبية والمعتقدات والأفكارك والمشاعر والتصرفات ونتيجة لذلك ، فإنها تؤدى إلى القضاء على إمكانية العثور على الأدلة النافية والداحضة للموقف السلبى خارج أنفسكم

- على سبيل المثال ، عندما كان بارى يتباحث مع نفسه عن المخاطر المتضمنة فى حديثه مع المرأة الصغيرة ذات الإبتسامة العذبة ، كان منشغلا جدا بإهتماماته الخاصة من أن يتم التلاعب به كمغفل ، لدرجة أنه لم يرها أبدا وهى تنظر بعيدا بعصبية ، عندما تحدث إليها شاب آخر كما إنه لم يرى أصدقائها ، وهم يحاولون إقناعها بالمكوث فترة أطول ، وعندما رآها وهى تهز رأسها للإجابة بإشارة " لا " ، قام بتفسيرها كما لوكانت موجهة إليه هو .

فى الحقيقة لقد كانت تخبر أصدقائها أنها غير مهتمة بالرجل الذى كان قد تحدث إليها فعلا ، ولكنها مهتمة بشخص آخر ..... هو بارى .

- بصيغة تهكمية يتساءل رسام الكاريكاتير والكاتب المسرحى "جولز فيفر *Jules Feiffer* " : إذا لم تكن قادرا على التواصل بنجاح فيما بينك وبين نفسك ، فكيف يكون من المفترض ، أن تعمل ذلك مع الغرباء ، خارج نفسك ؟

هل كل القلق فى المواقف الإجتماعية .... يعتبر قلقا إجتماعيا ؟

بينما ينتج القلق والرهاب الإجتماعى من مصادر إجتماعية ، فالواضح أن ليس كل القلق المتعرض له بالمواقف الإجتماعية ، يعكس حالة قلق إجتماعى .

فمثلا ، إذا كنت بمفردك عند ماكينة صراف آلى" *ATM* "، بعد هبوط الظلام ليلا ، ولاحظت أن عددا من أعضاء إحدى عصابات الشارع يقتربون منك ، فالعصبية التى ستشعر بها عندئذ ليست قلقا إجتماعيا .

وإذا كنت تنتظر لتسمع من رئيسك عن مستقبل الشركة ، فالتوتر الذى تشعر به ليس قلقا

إجتماعيا وإذا كان طبق المعكرونة الإسباجيتى الذى يحمله ساقى المكان ويمر به بجانبك قد بدأ فى السقوط والتطاير نحوك فإن إنزعاجك والمضايقة التى تشعر بها ، ليست قلقا إجتماعيا .

كم عدد الأشخاص الذين يعانون من القلق الإجتماعى/ ومن الرهاب الإجتماعى" *SA I SPers* :

من أشكال وأوجه إضطرابات القلق الاجتماعى حالات مذكورة فيما يلى :

١) الخوف المرضى من الخلاء *agoraphobia* .
٢) الرهبة والخوف الشديد *Phobia* .
٣) إضطراب الذعر *Panic Disorder* .
٤) إضطراب التوتر الحاد *Acute Stress Disorder* .
٥) إضطراب القلق المعمم *Generalized Anxiety Disorder* .
٦) إضطراب الوسواس القهرى *Obsessive Compulsive Disorder* .
٧) القلق الإجتماعى /الرهاب الإجتماعى *Social Anxiety I Social Phobia* *SA I SP.....* .

ومع ذلك يظل (القلق والرهاب الإجتماعى*SA I SP*) هو أكثر إضطرابات القلق إنتشارا والأقل تعرفا عليه وأكثرها خضوعا للعلاج .

حتى العام 1980 لم يكن (القلق والرهاب الإجتماعى*SA I SP*) مدرجا بقائمة كتيبات الجمعية الأمريكية للطب النفسى التشخيصية والإحصائية للإضطرابات العقلية /الإصدار الثالث :

DSM-III ،Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ,the Third Edition.

إلا أنه وإلى أن جاء الإصدار الرابع (*DSM-IV*) بالعام 1993 أصبحت حالات (القلق والرهاب الإجتماعى*SA I SP*) محددة بعناية بإستخدام معايير شديدة الدقة للتفرقة بينه وبين حالات أخرى مشابهة مثل حالات (الخوف المرضى من الخلاء *Agoraphobia*) .

منذ ذلك الحين كان المعهد القومى للصحة العقلية قد وجد أن أكثر من (3ر13 %) من الأمريكيين البالغين قد عانوا لبعض الوقت على مدى حياتهم كلها من هذا الإضطراب بما جعله ثالث أكثر الإضطرابات النفسية إنتشارا بعد حالات الإكتئاب وإدمان الكحوليات .

- الواقع أن الملايين من البشر يعانون من هذه المشكلة الشخصية التى تتخلل حياتهم فى مواقف متعددة حيث يتدخل " القلق والرهاب الإجتماعى*SA I SP* مع حالة الرضى والاستمتاع العام فى الحياة .

ففى حالاته الحادة ، يمكن أن يؤدى إلى خلل وظيفى ، مثل تعاطى الكحوليات ، أوسوء إستعمال المواد أو الإكتئاب أو مراودة أفكار شديدة التطرف كالإنتحار ، أوالهرب من المدرسة أو البطالة الإختيارية ، أوالتبعية المالية .

- ويتسبب" القلق والرهاب الإجتماعى*SA I SP* "، أيضا فى الشعور بالتعب والإرهاق والأرق والصداع وإخراج الغازات والإسهال والإمساك وآلام متعددة بالمفاصل ، خاصة بالرأس ، والرقبة ، والأكتاف .

إنه يتسبب فى تقليل المشاركة لأقل قدر متصور بالأنشطة الإجتماعية ، وكذلك فى مقابلة عدد أقل من الأفراد ، مع مواجهة صعوبات بالعمل ، وبالمدرسة وبالعلاقات الشخصية المتداخلة .

إنه يؤدى إلى أن يصبح الشخص أقل إنطلاقا وإنبساطا وأكثر وحدة وإنعزالا عن المجتمع وغالبا ما يؤدى إلى الإعتماد على رفقة حيواناتكم الأليفة ، وشبكة الإنترنت .

ذلك أن الفرد يعمل على أى مستوى متوفر لديه لا يتطلب إلا أقل عرض ذاتى للآخرين بما يعنى أن المحتمل الرحيل عن العمل مثلا فى محلات الهامبورجر كثيرة الحركة إلى العمل فى غرف التخزين ومن رؤية المرضى إلى عمل أى شئ خلف الميكروسكوب وخلف الأجهزة ومن العمل مع الكبار إلى اللعب مع الأطفال .

نتيجة لهذا يشعر المرء أحيانا أنه قد إنحشر فى موقف ليس به فائز ويرى أحلامه

بالتعلم فى إحدى الكليات أو فى الإلتحاق بوظيفة ذات راتب مرتفع أو إمتلاك منزل أو الإحتفاظ بعلاقة عاطفية تنزلق منه بعيدا واحدة وراء الأخرى ولهذا (فالقلق والرهاب الإجتماعى*SA / SP*) له عواقب ونتائج على الصحة القومية

ربما تتمثل النتيجة الأكثر أهمية فيما ذكر بأن الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى يتحولون غالبا إلى إدمان الكحوليات وتعاطى عقاقير غير مشروعة للتخفيف المؤقت من هذا التوتر والفزع وعدم اليقين .

نتيجة لهذا ، يتم النظر اليوم إلى هذا الإضطراب على أنه سببا لتعاطى الكحوليات ، وإدمان المخدرات ، وعلى أنه أحد العناصر المرشحة لإستراتيجيات وقاية الصحة العامة .

إن أعداد الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى " *SA / SPers* "، تتزايد ، فأكثر من (20) مليونا من الأفراد بالولايات المتحدة الأمريكية فقط ، يشعرون بشدة ، بمشاعرهم الذاتية ، أو بالقلق بالمواقف الإجتماعية ، سواءا بالعمل ، أو بالعلاقات .

والتقديرات الحالية تشير إلى أنه حتى (50 %) من تعداد السكان بالولايات المتحدة قد مروا بمرحلة من مراحل القلق الإجتماعى فى مرحلة من مراحل حياتهم .

<u>إختبر نفسك فيما يتعلق بإضطراب القلق الإجتماعى</u> :

هل تعتقد أنك تعانى من قلق ورهاب إجتماعى " *SA / SP* " ؟ يمكنك إكتشاف ذلك بالإجابة على الأسئلة التالية " بنعم "، أو " لا "، " مع ملاحظة أن هذا الإستبيان بغرض المعلومة فقط ، ولا يتم إستخدامه للتشخيص " .

- **هل تجد شعورا بقلق شديد ومستمر ، عندما تتعرض لمواقف أو أداء إجتماعى ، كنت تخافه ؟**
- **هل تشعر بعصبية لتوقعك موقفا أو أداءا إجتماعيا كنت تخافه ؟**
- **هل تشعر بالعصبية لمقابلة الغرباء ؟**
- **هل تشعر بالعصبية لكونك تحت ملاحظة وتدقيق الآخرين ؟**
- **هل تشعر بعصبية بكونك تحت تقييم الآخرين ؟**
- **هل تشعر أن عصبيتك مفرطة أو غير معقولة بالنسبة للخطر الحقيقى الحالى ؟**
- **هل تتجنب المواقف الإجتماعية التى تخاف منها أو مواقف الأداء *performance* أوتلك المواقف التى تواجهها فى وقت تكون فيه تحت إزعاج ومضايقة شديدة ؟**
- **هل يكون توقعك المشوب بالقلق لموقف إجتماعى ، أو لأداء يخشى منه ، متداخلا وبشدة مع نشاطاتك أو علاقاتك أو أعمالك العادية ؟**
- **هل يكون تجنبك لموقف إجتماعى يخشى منه ، أو مواقف الأداء متداخلا وبقوة ، مع نشاطاتك ، أو علاقاتك ، أو أعمالك العادية ؟**
- **هل قمت بإستبعاد الحالة الطبية أو تأثير العقاقير أو المداواة والعلاج ، لتقرر وتحسب أسباب قلقك ؟**

كلما كان عدد الإجابات بنعم كبيرا كلما كانت إحتمالات وجود قلق ورهاب إجتماعى (*SA / SP*) كبيرة لديك طبقا لما تم تحديده بكتيبات الجمعية الأمريكية للطب النفسى التشخيصية والإحصائية للإضطرابات العقلية الإصدار الرابع (*DSM-IV " Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ,the Fourth Edition.*) والإستبيان تم بناءا على ما جاء بتعريفات الإصدار الرابع " *DSM-IV* " .

<u>هل ... قلق الإنزعاج *Worry* ..... إضطراب قلق الحصر النفسى *Anxiety* .... هما نفس الشىء ؟ !!</u>

غالبا ما يستخدم المصطلحان "القلق *anxiety* "، و"الإنزعاج *worry* "، بصورة تبادلية متداخلة ، ولكن هل هما نفس الشئ ؟ .

"الإنزعاج *worry* "، مثله مثل "القلق*anxiety* "، حيث تم تعريفه على أنه تركيز عاطفى

ضيـق وشـديد ، على المسـتقبل ، تصاحبـه أعـراض إسـتثارة عضويـة .

لكـن ، "الإنـزعاج *worry* "، لا يشـبه "القلـق *anxiety* "، بصـورة عامـة وذلـك لأنـه يشـبه التجربـة للتعامل مع مشـكلة بحد ذاتهـا ، وذلـك بالبحـث الشـديد للوصـول لأفضـل الحلـول ، بتركيـز العقـل ، على المشـكلة ، للبحـث بصـورة أكـثر كفـاءة عن الحـل .

أمـا "القلـق*anxiety* "، فهـو يميـل لأن يكـون أكـثر تحـررا وإنطلاقـا من "الإنزعـاج *worry* " .

وطبقـا لتحليـلات عالـم النفس "تومـاس .دى. بوركـوفيك *Thomas D. Borkovec* "، بـأن جميـع الأشـخاص يصابـون بالإنزعـاج ، إلا أن بعض درجـات الإنزعـاج ، متوقعـة وعاديـة ، لأنـهـا تعتبـر جـزءا من عمليـة حـل المشكلة .

- عندمـا يواجـه " منزعجـون طبيعيـون *normal worriers* "، مشـكلة مـا ، يقومـون أول شـئ بتقييـم حجمها ، فـإذا وجـدوا أن المشـكلة تافهـة أوخـارج نطـاق سيطرتـهم ، فإنـهم يقـررون نسـيانها .

لكن إن كـان لها أهميـة خاصـة بالنسـبة لهـم ، ويعتقـدون أنـهم يسـتطيعون التأثيـر عليها ، عندئـذ يتخيلـون الأشـياء الممكـن حدوثها بعد ذلـك ثـم يقومـون بإبتكـار بعـض الحلـول ، ليلتقطـوا واحـدا منها ثـم يبـدأوا العمـل عليـه ، بأقصـى مـا لديهـم من إهتمـام ، إنـه "الإنزعـاج *worry* "،الـذى يحركهـم ويحرضهـم بالحـافـز ، للتعامـل مع المشـكلة مباشـرة وبتـأن .

ويتـم توجيـه سـلوك إنزعاجهـم على مشـكلة (العثـور على الحـل)، وفـى هـذه العمليـة ، يقـومون ببـذل الطاقـة الضروريـة لوضـع الأشـياء التـى يريدونـهـا موضـع العمـل .

- إلا أن " المنزعجـون المزمنـون *chronic worries* " الذيـن يمضـون أكـثر من سـاعة ونصـف يوميـا فى إضطـراب وخـوف من المشـكلة ، وأحيانـا يجـدون أنفسـهم غيـر قادريـن على التعامـل معهـا أو حتـى إنتـزاع أنفسـهم من التفكيـر بهـا .

فإنـهم يفكـرون فى مشاكلهم ويصبحـون متلهفيـن قلقيـن ، أمـا إنزعاجهـم فإنـه يبـدأ فـى الإسـتغراق فى ذاتـه الخاصـة ، ليصبـح دائمـا محافظـا على ذاتـه بـل ليصبح جـزءا من المشـكلة ذاتهـا .

وبالرغـم من معرفتهـم أن الأشـياء التى ينزعجـون كثيـرا منهـا وحولهـا ، قـد لا تحـدث أبـدا ، إلا أنـهـم يجـدون أنفسـهم عاجزيـن عن الحركـة بهـذه العمليـة .

<u>**مـاذا عن إضطـراب الضغـط النفسـى *stress***</u> :

(الضغط النفسـى *stress*) موجـود فى كـل مكـان إنـه يدفعـك للأمـام ويمسـك بـك ويقيـدك ويعيـدك للخلـف فى نفس الوقـت .

فمع الضغـط الشـديد المزمـن يـأتـى غالبـا إضطـراب الضغـط ومع قلـق شـديد مزمـن يأتـى غالبـا إضطـراب القلـق .

ومع ذلـك فبينما يكون (الضغط *stress*) و(القلـق *anxiety*) لهمـا من المعانـى المترادفـة (أشـياء) ، إلا أنهمـا ليسـا كذلـك .

- ففى حـالات (القلـق *anxiety*) يكـون تركيـز الإنتبـاه داخليـا على نفسـك مثـل (عن أى شـئ تفكـر وتشـعر) .
- أمـا فى "الضغـط *stress* "، فيكـون تركيـز الإنتبـاه خارجيـا على الموقـف أو على الحـدث نفسـه مثـل (علاقـة متفسـخة محطمـة).
- فى الوقت الذى يكـون لـدى (القلـق *anxiety*) أعـراض خـوف عاطفيـة وعقليـة وسـلوكية وعضويـة فسيولوجيـة .
- يكـون (للضغـط *stress*) أعـراض فسـيولوجية عضويـة فقـط مثـل سـرعة ضربـات القلـب تنفـس ثقيـل وتعـرق زائـد .
- إلا إن (القلـق *anxiety*) مرتبـط (بالإنزعـاج الزائـد *increased worry*) وبالسـلبية وبالشـعور بالعجـز .

تأثـير الثقافـة علـى القلق الإجتماعـى :

من الهـام تذكـر ، أن الكيفيـة التى يؤكـد فيهـا القلـق والرهـاب الإجتمـاعى نفســه وتواجـده ، يكـون بالعمـل الـذى تؤديـه ثقـافة المجتمع الذى يحـدث بـه .

فالثقـافة تعطيــه الهيئــة ، وتملــى عليــه الكيفيــة ، والزمــن ، الــذى يــدرك فيهـا أفـراد تلـك الثقـافة ، أنهم أصبحـوا هدفـا لتهديـدات التقييم الإجتماعـى .

ولكل ثقـافة مجموعتهـا الخاصـة من التوقعات الإجتماعيـة ، التـى يتوقـع أن يتبعهـا أعضـاؤها وهـذا يعنـى ، أنـه لكـى تفهـم القلـق الإجتمـاعى فـى أى ثقافـة ، يلـزم فهـم وإدراك نمـاذج السـلوك والمهـارات الإجتماعيـة ، وكيف يتـم التعبير عن الإختلافـات والإنحرافـات ، بصـورة لفظيـة ، أو غيـر لفظيـة .

- فى عديـد من دول شـرق آسيا ، مثـل اليابـان ، وكوريـا ، تقوم الثقافة هنـاك بتعريـف الفـرد ، ليـس بصفتـه فـردا ، ولكن بصفته عضـوا فى جماعـة " أسـرة ، أو مجموعـة إجتماعيـة ، أو جاليـة " .

وبالتــالى فسـلوك الفــرد ســواء أكــان سـيئا أم حسـنا ، ينظــر إليـه علـى أنــه إنعكــاس مباشــر للمجموعـة ، أما الإنحـراف عن النمـوذج ، أى السـلوك "الفـردى "، فليـس مقبـولا ، كمـا أن الفـرد يكـون مسئولا أمـام الجماعة عن خيرها ورفاهيتهـا ، ومعتمـدا بالتالى على تقييمهـا .

- فى هـذه الثقافة يسـمى القلق والخـوف الإجتماعى " تاجين كيوفو – شـو *taijin kyofu-sho* أو تزامـن أعـراض الخـوف *fear syndrome* " .

فى اليابـان تكون بـؤرة القلـق والخـوف الإجتماعـى ، مركـزة على خـوف يتعلق بمضايقـة أو إربـاك الآخرين علانيـة ، لأنه يجلب العـار للجماعـة التى ينتمـى إليهـا الفـرد .

وقـد تكـون الإشــارة الدالــة علـى حـدوث مثـل هـذه المضايقـة والإربــاك إحمـرار الوجــه أو تحريـك بعض أجـزاء الجسـم خفيـة ، أو إخـراج روائـح من الجسـم .

أمــا فــى المقابــل ، بالحضـــارة الغربيـــة ، فيــتم تعريــف الأفـــراد عــن طريـــق فرديتهـــم ، وإستقلاليتهم ، فكـون الشـخص ، متفـردا ، معتـزا بنفسـه ، بعيـدا عن المجمـوع ، لا يكـون مقبـولا فقـط ، ولكن مرحبـا بـه ، ومتوقعـا منـه ذلـك أيضـا .

وتكـون المسـئولية الرئيسـية للفـرد هـى عن نفسـه ، وفـى هـذه الثقافـات يكـون الخـوف الإجتمـاعى ، هـو الحـرج وإربـاك الـذات ، وإسـتحضار العـار للنفـس .

قهـر الضغـوط الإجتماعيـة :

بعد تعريـف المنـاخ الثقـافى الراهن الذى نتعرض فيه فى المجتمع الغربى ، لمعانـاة القلـق والرهــاب الإجتمــاعى ، فإنــه مـن الهــام لمزيــد مـن الفهــم والإدراك العــام ، بحــث أسـباب القابليــة والإسـتعداد ، وإنتشـار هـذه الحالـة .

فعلى مـدى عقـود السـنين العديـدة السـابقة ، زادت أعـداد الضغـوط الإجتمـاعية بشـكل كبيـر درامـى ، ومـع كـل عـام جديـد ، تـزداد الأمـور سـوءا ، بما أدى إلى زيـادة أحمـال النظـام الإجتماعـى على الكثيريـن ، وقـد يكون ذلـك مما سـاعد على إطلاق الصيحـة فى البحـث عن الأعـراض التحليليـة ، للقلـق والرهـاب الإجتماعـى .

وتحت وطـأة هـذا العبء المتراكـم يبـدو معظـم البشـر غيـر قادريـن على التعـامل مـع كافـة المسـتجدات بالبيئـة المحيطـة .

وقـد يكـون السـبب إمـا المسـتجدات البالغـة الزيـادة والكثـرة حتى أصبح من الصعوبـة التمشـى معهــا ومســايرتها أو لأنهـا تأتــى بســرعة كبيــرة جــدا حتــى أصبحــت الغالبيــة لا تســتطيع العمــل والتعامـل معهـا بسـياق متسـق مناسـب .

هـذا هـو الموقـف الـذى أنتـم مجبـرون علـى التكيـف معـه حتـى إذا كـان الحمـل الزائـد الـذى تحدثنـا عنـه يقـوم بتشويه الحيـاة اليوميـة علـى جميـع المسـتويات " من البدنى إلى النفسـى ومن الإجتمـاعى إلى المجتمعى "، فإنـه فى معظـم الأحيـان يترك الغالبيـة غيـر قـادرة على وضـع الأولويـات

وعمـل الإختيـارات .

وتتداخـل الضغـوط الإجتماعيـة فـى الأدوار التـى تلعبونـهـا سـواءا كنتـم "آبـاءا ، أو أطفـالا ، أو عمـالا أو أصدقـاءا أو حتـى أحبـة ، إنـهـا تتدخـل فـى الكيفيـة التـى تتبعـون بهـا المعاييـر والمبـادئ الإجتمـاعيـة مثـل أن تصبحـوا مستقلين وأعضـاءا منتجيـن فـى المجتمـع .

إنـهـا تؤثـر ، بشـكل شـديد وسـلبى ، علـى مـن يعانـون مـن حـالات قلـق ورهـاب إجتماعـى ، بإيجـاد الجـو السلبـى ، والمحـافظـة عليـه .

ولنلـق نظـرة علـى بعضـا مـن هـذه العوامـل الكثيـرة ، التـى تشـارك فـى هـذا الحمـل :

تغيـر وإنتقـال القيمـة :

يبـدو كـل شـئ حولـك ، كمـا لوكـانـت فـى حالـة مـن التدفـق تنتـج مشـاعر مـن عـدم الأمـان ، والقلـق المزعـج .

وتمثـل أسـوأ مـا فـى الأمـر بأحـداث يـوم 9 نوفمـبر وبالحـروب وبالتركيـز علـى الإرهـاب ولـم يعـد هنـاك قبـول إجتمـاعـى مسـتقر ومسـتمر ولا حـتـى مسـتويات إجتماعيـة قـاهـرة أو قيـم يمكـن العيـش والحيـاة بهـا .

علـى مـدى الأربعيـن سـنـة الماضيـة تـأرجح بنـدول الأخـلاق مـن إتجـاه تفضيـل الجماعـة / حقـوق المجتمـع وواجبـات الفـرد إلـى حقـوق الفـرد والجماعـة / وواجبـات المجتمـع .

ولقـد كـان التحـول ناحيـة الفـرد نابعـا مـن التحـول مـن التبعيـة والإتكـال المتبـادل إلـى الإسـتقلاليـة .

وكـان الإسـتمرار فـى التأكيـد علـى " أنـا "، و"الـذات"، قـد أوجـد منـاخـا مـن الشـعور " ببـؤرة ـ الـذات "، وسـاعـد علـى إسـتمرارية شـعورك بالإنعـزال ، والإغـتـراب ، وخسـارة المجتمـع .

قابليـة التحـرك :

بـدأ الشـعور بالجماعـة فـى الإختفـاء سـريعا ، منـذ أعـوام خمسـينات القـرن العشـرين ، عنـدمـا جعلـت زيـادة قـدرة الفـرد علـى الحركـة ، إمكانيـة السـفر لمسـافات ودوائـر أكـثر إتسـاعا وبعـدا ، أسـهل وأيسـر .

وعنـدمـا تكـون فـى حركـة دائمـة ، تتعـود علـى إختصـار المسـافات بيـن الأماكـن والبلـدان وتقبلهـا كـأحـد المسلمـات ، وتـرى الزمـن علـى أنـه بضاعـة ثمينـة لكنهـا غيـر متوفـرة بكثـرة .

تشـعر بالضغـط ..... فالكثيـر مطلـوب إنجـازه ، ومـع ذلـك ، الوقـت المتـاح للإنجـاز قليـل جـدا ، ونتيجـة لهـذا لا تريـد ، فأنـت لا تريـد أن تضطـر إلـى الإنتظـار ، لتبنـى علاقـات إجتمـاعيـة ، تتمكـن بهـا مـن إيصـال رسـالتك عمـن تكـون .

- لـم يعـد العالـم ، صغيـرا ، مغلقـا ، عنـدمـا كنـت علـى معرفـة بكـل شـخـص يمكنـك التفاعـل معـه منـذ طفولتـك .

الكثافـــة :

فـى كـل مكـان تنظـر إليـه تجـد أن المساحـات أصبحـت بأعلـى الأثمـان والمنـازل الجديـدة يتـم بنـاؤهـا متقاربـة مـع بعضـهـا ، بتجمعـات صغيـرة كمـا لـو كـانـت طوابـع بريديـة ، وعمليـات التطويـر تنطلـق لأعلـى ، كالغـازات المتصاعـدة مـن الحشـائش .

فـى جميـع المنـاطـق عـدا الأكـثر ريفيـة تزدحـم وتمتلـئ الطـرق الرئيسـية الكبـرى والأصغـر حـالا لأقصـى طاقتـهـا بالسـيارات منـذ الصبـاح وحتـى الليـل .

أصبـح النـاس ، أكـثر كثافـة ، ويبـدو أنـهـم يحملـون معهـم هـذه الكثافـة أينمـا إتجـهـوا ، بسـرعـة كبيـرة .

وقـد أوجـد هـذا التزاحـم المتـراص والسـرعـة مسـتوى غيـر قابـل للتخفيـف مـن الإسـتثارة والإنفعـال مـع إبقـاء النـاس علـى حافـة الهاويـة .

الكفـاءة :

فـى هـذا العالـم الكبيـر الواسـع ، العجـول المتسـارع تحتـاج أن تكـون مؤثـرا وكفـؤا فالكفـاءة

تستدعى إيجاد الإنطباع الأول الذى ستعتمد عليه لإنجاز العمل بالرغم من سطحيتهم الشديدة ومظهريتهم الإصطناعية .

فأنت تبيع السيارات أو الطعام أو إن كنت سياسيا أو تعمل فى مجال الأفلام والسينما أو فى مجال الحروب عبر منظور الإنطباع .

الدعم والمساندة الإجتماعية :

يأتى مع حرية الحركة والتنقل (الإنفصال وهدم هيكل ووحدة الأسرة الكبير وتفكيك الروابط الأسرية الممتدة) .

فمن النادر جدا أن تعيش ثلاثة أجيال من أسرة واحدة فى نفس المنزل أو فى نفس الجيرة أو حتى فى نفس المدينة .

لذلك أصبحت شبكات الدعم الإجتماعى ومجموعات الترابط المتداخلة من الأصدقاء والأسرة الهامة لصحتك النفسية والعقلية خاصة فى أوقات التعرض للضغوط ، آخذة هى الأخرى فى أن تكون أكثر صعوبة فى التأسيس والمحافظة عليها .

الميول والنزعات التجارية :

كثيرا وبصورة متزايدة ما يكون للمنافسة وعمليات الإندماج ومصادر التمويل الخارجية والإنهيارات الإقتصادية وتخفيض حجم الأعمال التجارية والصناعية آثار إقتصادية وإجتماعية موهنة .

فالمنافسة وعمليات الإندماج بين المؤسسات وتخفيض حجم الأعمال تقوم هى الأخرى بتغيير مفهوم وتصور الولاء للعاملين .

لقد أصبحت الوظائف ، بصورة متزامنة ، أكثر مطلبا ، وأقل أمانا ولم تعد ، كما كانت (عطاءا) بحيث أنك إذا عملت بجد وبصورة حسنة لشركة تتم مكافأتك بأن تضمن أن تظل فى مكانك معهم حتى تتقاعد .

الوظائف :

لم يعد بالإمكان أن تقوم بتحديد صورتك الذاتية من وظيفتك ، فلم تعد المنافسة ولا الخبرة ولا المعرفة ، هى المحور ، لحصولك على المكافأة عن عملك .

لقد أصبح صعبا جدا ، التمسك بإعتقاد أن الحركة لأعلى ، هى (حق لميلاد جديد) وبالرغم من هذا الجو العام ، فأنت تميل لتوقع المزيد من عملك ، وليس الأقل .

فأنت تتوقع أن يقوم عملك بإستخدام مواهبك وأن يكون تحديا وأن يكون وسيلة ذات معنى للتعبير الذاتى وأن يمنحك وسائل المشاركة بالمجتمع .

إلا أن الحقيقة أن العمل أصبح تخصصا وروتينيا ونظاما معادا أكثر ولم يعد مرضيا ولا مجزيا كما كان من قبل .

الشباب :

الشباب من الأجيال الأصغر ، هم الأكثر تعرضا للصدمات الشديدة وهم الذين يواجهون أوضاعا إقتصادية لم يكونوا مستعدين لها بصورة مناسبة .

لقد تشبع الشباب بتوقعات غير واقعية ، عن إستمرارية الرخاء الإقتصادى ، وفى التمتع بأشياء أفضل مما تمتع به الوالدين ، وهم يتشبثون غالبا دون نجاح بقدرات ذاتية منخفضة الكفاية عاطلين عن العمل فى ظل قلة من الوظائف فى جميع المجالات عدا القليل المتاح ، ونتيجة لذلك فقد يميل الشباب إلى الشعور بخيبة أمل وغربة وإنعزالية أكثر .

الخصوصية :

كثيرا ما يلوح فقدان الخصوصية بشدة فى نفسك ، فرسائل الدعاية التى تقتحم عليك خصوصياتك وجمع بيانات الكومبيوتر ، وتخزينها ، وإستعادتها من قبل شركات كبرى ، والحكومات ، جعل

الدخول على تفاصيل حياتك سهلة على أصحاب الأعمال والموظفين وشركات التأمين ، والقائمين على تطبيق القانون ، وكثير من مستضيفين آخرين ، ومع ذلك ، تظل "خصوصية " سجلاتك الطبية ، كما هى ، خاصة سرية .

لقد أصبح من المتاح للموظفين الإستماع إلى المحادثة الهاتفية وقراءة البريد الإليكترونى والبحث فى الخزائن وطلب فحص شخصياتكم وأمانتكم ، بل وأحيانا ، تحليل البول .

كما تقوم دوائر كاميرات التليفزيون المغلقة برصد التحركات فى أى مكان تذهبون إليه ، سواء فى المستودعات ، أو فى الأعمال ، أو دورات المياه ، أو فى الشارع .

فتقوم شركات الإتصال بالمراقبة وتبحث وتنقب فى البيانات لأغراض المراقبة الحكومية وستظل بعض التدخلات الغير مرغوبة فى حياتك باقية مستمرة فتقييد دخول الآخرين على ما هو خاص بك فى حياتك أصبح أقل فى سيطرتك عليه هذه الأيام .

الجريمة :

لقد أصبح الخوف من الجريمة والعنف والإرهاب ، على أعلى مستوى حتى مع إنخفاض معدلات الجرائم ، فمبيعات الأسلحة الشخصية تتزايد للشعور بأنك بمفردك ، فاقد الهوية ، غير محمى ، وغير قادر على التنبؤ والسيطرة على بيئة الغرباء .

قد تشعر بالحذر والخوف من الغرباء ويساورك القلق من بعض المجموعات العرقية بذاتها .

ويترتب على تنامى الشعور بالتعرض للمخاطر المادية والمعنوية أن يجعلك تفكر مرتين فى الثقة بالآخر أو مد يد المعونة له .

التكنولوجيا :

التغيرات الحادثة فى التكنولوجيا ، تجرى بسرعة كبيرة هى الأخرى وبالكاد تسمح لك بوقت للتكيف معها ، قبل أن تضرب موجة تالية .

ويترتب على كثير من هذه التغيرات نوع من " القلق - التقنى "، بسبب عدم تأكدك ، عن كيفية تأثيره على حياتك وفيما إذا كان سيؤثر على قيمك ، وعائلتك ، أو حالتك الإقتصادية .

وكثير من هذه التغيرات أيضا تدعم حالة إنعزالك بتقليلها بشكل أكثر من تفاعلات المواجهة وجها لوجه .

فالآن لم تعد فى حاجة ، لمواجهة صراف البنك ، للحصول على أموالك ، حيث تستطيع إستخدام كروت الصراف الآلى (*ATM*) كما أصبحت فى غير حاجة لمواجهة عامل بمحطة البنزين للحصول على وقود للسيارة أو لسداد الثمن ، فأنت الآن تستطيع إستخدام بطاقة الإتمان عند طلمبة الوقود .

كما لم تعد فى حاجة لعامل الهاتف لإجراء مكالمة حيث تستطيع إدارة قرص الهاتف لطلب المعلومة التى تحتاجها والسابق تسجيلها بإستخدم بطاقتك الإليكترونية عند كابينة الهاتف تستطيع تقريبا ، طلب أى شئ عبر الأنترنت ، ولم تعد مضطرا أبدا ، على مواجهة البائع ، على الأقل شخص غير آلى ، وهذه الآلية تقدم الكفاءة والراحة ، لكنها لا تقدم تواصلا بشريا .

أجهزة الكومبيوتر :

تماما وبالمثل تقوم أجهزة الكومبيوتر بإمدادك بإمكانية الدخول على مصفوفة هائلة من المعلومات .

حيث تستطيع قضاء ساعات طوال كل يوم فى تصفح شبكة المعلومات الدولية وعمل الأبحاث أو العمل على موقعك الإليكترونى أو لتجمع وترسل رسائلك الإليكترونية أو لتلعب ألعاب الفيديو أو لتستمع للموسيقى أو تشاهد الأفلام التى تختارها أو ترسل دعاية عن أحد المنتجات كما يمكنك التحدث مع أى شخص مجهول غير ظاهر جسديا مع الآخرين ، يمكنك عمل كل هذا دون التفاعل وجها لوجه ، مع كائن بشرى آخر

ولأنك لا تكون قادرا على ملاحظة النواحى اللفظية وغير اللفظية لمعظم التفاعلات الاجتماعية

عبر شبكة الإنترنت فقد تشعر بدرجة أقل من الإتصال الشخصى ومع ذلك فالإتصال الشخصى يقوم بتهدئة سلوكك تجاه الآخرين .

أما العلاقات عبر شبكة الإنترنت فلها جاذبية مغناطيسية وذلك لأنك تستطيع مقابلة أعداد كبيرة من الناس بسرعة وبسهولة وتكون أقل إهتماما عن إمكانية التقييم السلبى .

كما تستطيع أيضا أن تكون أى شخص ، وأى شئ تريده ، كما يفعل الآخرون وهذا معناه ، أنه بدون إتصال "وجها ـ لوجه"، فإنك قد تكون معرضا للتهديد أكثر ، ولخطورة تصور ، وإحداث توقعات غير واقعية ، عن الآخرين ، والعلاقات معهم ، وبهذا تعرض نفسك للإحباط وخيبة الأمل .

أما العلاقات التى تتم فى الوقت الحقيقى والتى تسترشد بالمعايير الإجتماعية الصريحة ، فتكون غير مرتبة ، مربكة ، وأحيانا خانقة .

وهذه العلاقات تحتاج للعناية والعاطفة وحل المشاكل ، وإتخاذ القرارات ، والعمل أيضا ولكن بالفضاء الإليكترونى تكون " القواعد "، الحاكمة للتفاعلات والعلاقات الشخصية المتداخلة أكثر غموضا ، فأنت تستطيع أن تكون أى شخص تريده ولا تحتاج للإهتمام بشدة فيما يقوله الآخر أو ما يعنيه .

كما أنه ليس عليك أن تشارك بعواطفك أو عملك عبر أى مشكلة كما أنك إذا رغبت تستطيع ببساطة وسهولة ، الإنصراف من هذه الصلة تماما ، بمجرد ضغطة واحدة ، على الماوس ، مؤكدا على تجنبك مواجهة المواقف الإجتماعية .

الأمن المالى والصحى :

نتيجة للإضطرابات الإقتصادية ، توجد مخاوف مبررة ، فيما يختص بالأمن الإجتماعى ، والرعاية الطبية .

فالمساعدة الطبية لن تكون متاحة عندما يصبح الناس فى سن أو حالة مالية يحتاجون فيها إلى تلك الرعاية إعتمادا على أن تكون إعادة صياغة الرعاية الصحية المناسبة قد بدأت .

والنتيجة أنك لا تستطيع التأكد فيما إذا كنت ستتلقى رعاية صحية بدنية أو عقلية أو عامة جيدة مناسبة ، عندما تكون فى حاجة إليها أم لا .

الصورة الإعلامية :

تقوم وسائل الإعلام بإستمرار ، بتأكيد توقعات غير واقعية عما " ينبغى أن يكون عبر برامج التليفزيون ، والسينما الإعلانات والهدف هو الوصول بالمشاهد والمستمع إلى الكمال :

كأن تبدو رشيقا ، جميلا ، غنيا ، مشهورا ، قويا .

والنتيجة أن تتحول الحياة إلى وهم وخيالات بإحتمالات لا نهاية لها حيث تتعلم كيف ترغب فى المزيد وتخيل الأكثر وتوقع الكثير .

وبعد أن يتشبع شعورك بعدم الكفاية والإرتباك والعزلة والإنسحاب ، نتيجة لإختلاف الواقع عن الخيالات والأوهام التى تبثها وسائل الإعلام بإدعائها أن لديها المعرفة والقدرة على تزويدك بالحل السحرى الشامل لكافة مشكلاتك التى تواجهها .

يعززون النزعة الإستهلاكية والمادية لديك والرغبة فى الإشباع الفورى كحل للفراغ الذى أصبحت تعانيه .

وبتمسكك بالأمل الزائف ، أن مزيل العرق الصحيح والحذاء الرياضى الجديد وبياض الأسنان أو حجم الصدر الزائد سيجعلك ترضى عن نفسك وتشعر بحالة أفضل ، تكون فى نفس الوقت قد وقعت فى الفخ الذى نصبوه لك بعدم الكفاية أكثر وبالشعور بالقلق .

الموجـــز :

مما ذكر يتضح أن هناك قوى إجتماعية كثيرة ، تنضم وتشارك سويا فى زيادة الضغوط ، والمخاوف وعدم الأمان .

وأكثر من يعانى من هذه الحالة الغير مستقرة ، هم من يعانون من القلق الإجتماعى لانهم

الأكثر تعرضا وتأثرا بهذه القوى .

كما أن عدم القدرة على التغلب ، على هذه الأحمال الزائدة ، يسهم فى زيادة الإستعداد والمعاناة من الإصابة بالقلق ، ويدفع إلى الدخول فى مرحلة " القلق والخوف المرضى من المجتمع " .

هناك أربعة أسباب رئيسية ، ذات مغزى هام لهذه الضغوط ، خاصة للذين يعانون من " القلق والرهاب الإجتماعى *SA / SPers* .

<u>أولا</u> : يركزون الإهتمام على أنفسهم .

<u>ثانياً</u> : يقللون كمية التفاعل الإجتماعى " وجها - لوجه " .

<u>ثالثاً</u> : يقللون ، من تعلم المهارات الإجتماعية ، ومهارات التواصل أو ممارسة المهارات التى لديهم .

<u>رابعاً</u> : تعزز من العزلة والوحدة .

ويكتب "هنرى دافيد ثورو *Henry David Thoreau* " :

" **يعيش العديد من الرجال ، حياة ملؤها يأس هادىء** " .....

فليس من عجب ، أن تتزايد أعداد الذين يعانون من قلق إجتماعى ....؟

الفصـــل الثـــانى

شـرح وتوضيـح (القلـق والخـوف المرضـى من المجتمـع / الرهبـة الإجتمـاعية)

مـا يعنيـه .... ومـا لا يعنيـه .

" لمـاذا الإنزعـاج حـول المسـتقبل ؟ "

" الحاضـر ، بالنسبة للكثيريـن منـا ....أكـبر ممـا يقـدروا عليـه " .

مـا هـى سـماته الإجتمـاعية؟

ليـس من الواضح تمامـا ، متى يبدأ القلـق والرهبـة من المجتمـع ، فى حيـاة أى منـا ، إلا أن " 47 % "، ممن يعانـون منـه ، قرروا ، أنه إمـا أنـه كان إضطرابا ظلـوا يواجهونـه طـوال حياتهم ، وإمـا أنـه قد أصابهـم قبـل سـن العاشـرة .

ومع ذلـك فالمعتقـد أن الإطـار العـام لزمن الإصابة بـه هو فى الفترة المحصورة بين سـن "11 - 17" عامـا .

أمـا فيمـا يختـص بـبعض الحـالات فقد لا يكشـف عن نفسـه إلا فـى العشرينات مـن العمـر ، والواضح فى هـذا الشـأن هـو أنــه ومنذ أن كـان القلـق والرهبـة مـن المجتمع يشـمل "الشـعور العـام بالـذات، والإهتمـام بالتقييـم السـلبى ، فعلـى ذلـك لا يمكـن أن يبدأ الشـعور بـه ، حتـى تتولـد لديـك المشاعر التاليـة :

1) الإهتمـام بالآخريـن .
2) الإهتمـام بالـذات ، كهـدف يمكـن تقييمـه .

وهـذا "الشـعور العـام بالـذات"، يحـدث عنـد حوالى سن الثمانيـة أعـوام .

- وفى الوقت الذى كانـت توجـه فيـه عنايـة كـبرى لأبحاث تجرى على مظاهر ووجـوه مختلفـة ، من "الشـعور العـام بالـذات"، إلا أنها كانـت للأسـف الشـديد تجـرى تحـت مواصفـات مختلفـة ، مثـل " الخجـل ، قلق إجتماعـى ، شـعور بالـذات "، وبتعريفـات مختلفـة ، فـى أوقـات مختلفـة ، وعلى أعداد متنوعـة كثيرة من البشـر كأن تجـرى علـى " بالغيـن ، مقابـل أطفـال " .

إلا أن تشـخيص القلـق والرهبـة من المجتمـع ، مثـلا عنـد الأطفـال ، بـه سـمات مختلفـة عمـا هـى عليـه عنـد الكبـار .

ونظـرا لأن هـذه الحالـة تعتمـد على فهم تأثير التفاعل الإجتمـاعى ، لـذا يجـب أن يكون الأطفـال فى مرحلـة عمريـة معينـة يستطيعون فيها تكوين علاقات إجتماعيـة تناسـب أعمارهـم مع الآخريـن .

وهـذا معنـاه ، أن هـذا القلـق ، يجب أن يحدث مع أطفـال آخريـن وليس مع بالغيـن كبـار .

وفى الوقت الذى يتوقع فيـه من الكبـار ، أن يعرفـوا ، أن مخاوفهم الإجتماعية غير مبـررة ، أو زائـدة بدرجـة كبيـرة ، لا يكون ذلـك متوقعـا من الصغـار .

كمـا أنـه ، وعلى الرغم من البدايـة المبكـرة ، لهـذا الإضطـراب ، إلا أن الأفـراد الذيـن يعانـون من " القلـق والرهبـة من المجتمـع "، والذين يتوجهون لطلب العـلاج ، يميلـون لفعل ذلـك ، بعد مـرور " 15 - 25 " سـنة ، منذ بدايتـه معهم ، أى عنـد سـن "30" عامـا .

أمـا أولئـك ، الذيـن لا يبحثـون عن العـلاج ، فـإن شـعورهم العـام بالـذات وإهتمـامهم الزائـد بالتهديـد الإجتماعـى ، ومخاوفهـم من التقييـم السـلبى ، سـتتجه ناحيـة البقـاء ثابتـة ، طـوال حياتهم ، حيث من المحتمـل أنها قد تكون حدثـت بعد فـترة من الألـم المزمـن .

فى معظم حـالات(إضطرابات القلـق*anxiety disorders*) نلاحظ هيمنـة للحـالات التى تصيـب الإنـاث .

إلا أنـه فى حالـة "القلـق والرهبـة من المجتمـع *SA / SP..... Social Anxiety / Social Phobia* ،

فإننـا قـد نجد أن نسـبة التوزيـع بين الجنسـين ، تبـدو متسـاوية ، من خـلال التنوع الجنسـى الـذى يحضـر بالعيـادات .
وفى الوقـت الذى نجـد فيـه أن الإنـاث ، هـم الأكـثر إحتمالا فى تقريـر حـالات القلـق الإجتماعـى ، نجـد أن الذكـور ، هـم الأكثر ميـلا فى البحث عن العـلاج منـه .
وقـد يكون هـذا الإخـتلاف راجـع إلـى مؤشـرات التفاعل الإجتمـاعى ، المتعلقـة بالـدور الـذى يؤديـه الجنسـين .

الأدوار الـتى يقـوم بهـا الجنسـين :

تقـوم الحضارة الغربيـة ، بشكـل عـام على إعداد الذكـور إجتماعيا ، ليكونـوا أكـثر عدوانيـة ، ونتيجـة لذلـك ، يكـون من المتوقع أن يظـل الذكـور أكـثر حزمـا من الإنـاث وأن تظل تطلعاتهم للمستقبل مرتفعـة أكثر وتوقعات إنجازاتهـم أكـبر ، كمـا يكـون المتوقـع منهـم ، البـدء بالإتصال الرومانسى ، والغير رومانسى أيضـا .
وهذا معنـاه أن الذكـور الذيـن لديهـم قلقـا إجتماعيـا أو خجـلا لـن يكـونوا ممن يخضـع لتلـك التوقعات ، ونتيجـة لذلـك فقـد يتلقـوا مـردودا سـلبيا من الوالديـن والأقـران علـى أن سـلوكهم غيـر مناسـب .
وفى الوقـت الذى تسـمح فيـه أنمــاط السـلوك للدور الأنثـوى بـأن يكـون منسـحبا غـير ميـال للحـزم إلا أنـه يعاقـب الذكـور علـى هـذا .
والوالديـن يكونـون أكـثر ميـلا لتوجيـه اللـوم والعتـاب ، لأبنـائهـم ، عن بنـاتهـم بسـبب الخجـل ، والسـلوك المكبـوت .
ونتيجـة للخـوف من المجتمـع ، والظهور بشـكل إيجابـى ، والسـلوك الأنثـوى ، قـد يقـوم الأولاد بكبـت ، وكبـح إهتمـاماتهـم ، وقدراتهـم على المشـاركة بمجـال أوسـع من النشـاطات الإنسـانيـة .
عندئـذ يتحـول "القلـق الإجتماعـى / الخجـل"، إلى عقبـة وعـائق رئيسـى لنمـو المجتمع الذكـرى وقـد يـؤدى إلـى تفاعل إجتمـاعـى أقـل تأثيـرا وعلاقـات أقـل رضـا ، كمـا قـد ينتج عنـه ، تدخـلا أكـثر فى حياتهم ، عن الإنـاث بمـا يتسـبب فى دفعهـم إلـى طلـب المسـاعدة .
وعلى الجانـب الآخـر ، فنمـط السـلوك التقليـدى ، للـدور الأنثـوى ، مـازال يتوقـع ، ويكافـئ التحفـظ ، والإنسـحاب ، وعـدم الحـزم ، إلى درجـة معينـة .
أمـا مايسـمى "الجانـب الأعلـى*Upside* "، من هـذه النظـرة ، فهـو أن الإنـاث ، يسـتطيعون إخفـاء إضطراباتـهم ، خلف هـذه المفاهيـم والتوقعات ومع ذلـك فـإن "الجانـب السـفلى*Downside* "، من الفكـرة ، هـو أن نفس هـذه المفاهيـم والتوقعـات ، تجعلهـا صعبـة علـى الإنـاث ، الـذين يبحثـون عن المسـاعدة ، بـأن ينظـر إليهـم على أنهـم يحتاجـون لتقديـم يـد العـون
وبنـاءا على أنمـاط السـلوك ، التى يتبناها إخصائـى الرعايـة الصحيـة للـدور الأنثـوى فالإنـاث الذيـن لديهـم "قلق ورهبـة إجتماعيـة "، قـد ينظـر إليهم على أنهـم طبيعيين جـدا ، أو أقـل خجـلا .

العلاقـات ، والحيـاة المهنيـة :

بسـبب طبيعتـه الخاصة جدا ، فإن " القلق والرهـاب الإجتمـاعى"، يتدخـل فى جميـع العلاقـات الشخصية المتداخلـة ، وبشـكل خاص بالعلاقات العاطفيـة ، وعلـى العمـوم فـإن من يعانـون ، من قلـق ورهـاب إجتماعـى ، قليـلا ما يتزوجـون .
والخجـل ، بالنسبة لكلا الجنسـين ذكـورا وإناثـا يمثـل عنصـرا سـلبيا يرتبـط بعلاقـة متبادلـة بعدد من سـلوكيات تعتـبر هامـة بالحيـاة المهنيـة .
فالأفـراد الخجولين هـم الأقـل ميـلا فى البحث عن المعلومات وفى الدخـول علـى الشـبكات وفى البحـث عن معلمين خصوص ، وفى الإنتظـام بعمـل فى فـرق وجمـاعـات ، وفى إتخـاذ القـرارات الفاعلـة فى تقدمهـم المهنـى .
ومثلهم الذيـن يعانـون من "قلق ورهـاب إجتماعى"، حيـث يجـدون صعوبـة فى إنتقـاء الوظيفـة

والبقـاء فى مسـارها المهنـى .

وفى المدرسـة يجدون أنفسهم منقادين بعدد من التفاعلات الشخصيـة التى قـد يترتـب عليهـا تغيير موضوع دراستهم الرئيسى ولا يكون ذلك بسبب التغير وتبدل الإهتمـام ، ولكن بسـبب الخـوف من التحـدث علانيـة والخضوع للتقييم بواسطة الآخـرين .

أى أن مـن لديـه حالـة مـن حـالات الرهبـة الإجتماعيـة ، تكـون مخاوفـه مـن التعـرض للنقـد والتقييم أشد لديه من الرغبـة فى خوض مجال دراسـى معيـن .

وتظـل هـذه الأسـباب حقيقيـة بالنسـبة للعمل أيضـا ، فبسـبب الرهبـة من المجتمـع ، تميـل تقاريـرك بالعمـل ، أن تكـون ضعيفـة ، مع قلـة فى الإنتاجيـة .

وبسـبب إسـتغراقك فى متطلبـات العمـل ، تقـوم "بتقديـم وعـرض الـذات *self – presentation* فى حالـة إن كانـت الضغوط كبيـرة جـدا تجـد نفسـك ، تبـدأ فى الإنتقـال لمكـان آخـر .

عمومـا ، لـدى من يعانـون من قلـق ورهبـة إجتماعيـة نسبة بطالـة تزيد ثلاثـة أضعـاف ، عمن لا يعانـون منـه ، كما أن التقاريـر تشـير إلـى أن حوالـى " 23 % "، منـهم ، يعانـون عجـزا شـديدا فى أداء الأعمـال .

لهـذا فكلمـا زادت حالـة القلـق والرهبـة الإجتماعيـة ، كلمـا نقصت إختياراتـك المهنيـة ، وكذلـك سـلوكياتك الإيجابيـة بالعمـل .

<u>هـل هنـاك إختلافـات فى ردود أفعـال ،</u>

<u>إسـتجابات الخـوف :</u>

بالنسبة لمـن هـم منكـم ، الذيـن ينفعلـون ، وتكـون ردود أفعالهـم ناتجـة عـن موقـف واحـد ، يمثـل لهـم مصدرا واحدا من مصـادر الخـوف مثـل أخـذ عينـة إختبـار ، "تقديـم أداء معيـن *performing* أو التحـدث علانيـة أمـام حشـد من الأفـراد .

فهـل تكـون إسـتجابتهم ، وردود أفعالهـم ، علـى هـذا الموقـف الواحـد ، مختلفـة عـن أولئـك الذيـن تكـون ردود أفعالهـم وإسـتجابتهم علـى عدة مواقـف تمثـل لهـم عدة جوانـب من الخـوف .

فعلـى سـبيل المثـال ، الأفـراد الذيـن يخافـون من التحـدث علانيـة ، يظهـرون تسـارعا أكـثر فى نبضـات القلـب ، وخفقـانا ، عنـد تعرضهـم لهـذا الموقـف ، عـن أولئـك الذيـن يخافـون بشـكل عـام ، فى التواجـد فى مكـان يحيـط بـه النـاس مـن كـل مكـان .

وطبقـا لنتائـج أبحـاث القلق الإجتماعـى ، التحليليـة ، التى قـام بهـا الباحـث "سـتيفان هوفمـان *Stefan Hofman* إتضح أن " قلق ورهـاب إجتمـاعى .....منفصـل " قـد ينتـج ويترتـب عليـه إسـتجابة خـوف شـديدة ، تكون مشـابهة لتلـك التى نجدهـا فى بعض أنـواع محـددة من "أمراض الرهبـة الشـديد"، مثـل الخـوف من المرتفعـات "

بينمـا غالبـا مـا ينـتج " القلـق والرهـاب الإجتمـاعى....المعمـم "، إسـتجابات قلـق متنوعـة ومتناقضـة وأكـثر تعميمـا ، تعتمـد على خصوصية وتفـرد الموقـف الإجتماعـى .

وعلى ذلـك " فالقلـق والرهـاب الإجتماعى....المنفصل"، هـو أكـثر خصوصية وتحديـدا وتركيـزا بينمـا " القلق والرهـاب الإجتماعى....المعمم "، غيـر مركـز وأكثـر عموميـة .

<u>يضيـف الباحـث "هوفمـان*Hofman* "، أنـه قـد يكـون هنـاك ثلاثـة أنـواع من " القلـق والرهـاب الإجتماعى " :</u>

فبالإضافـة إلـى النوعيـن التحليليين :

١) المنفصـل .
٢) المعمم .
٣) هنـاك نـوع ثانـوى بديل وهـو (قلـق ورهـاب إجتماعى معمم ..... غير تشخيصى) .

فى الوقـت الذى قـد يظهـر فيـه أفـراد المجموعـة الثالثـة ، أعراضـا متصاعدة ، إلا أنهـا لا تسـاير

معايير تشخيص (القلق والرهاب الإجتماعى) فى "كتيب التشخيص الاحصائى/ الطبعة الرابعة *DSM-IV* " .

وقد يكون الفرق ، أنه فى الوقت الذى يعانون فيه من قلق وخوف إجتماعى ، شديد وحاد مثلما يشعر به الذين يعانون من قلق وخوف إجتماعى ، التحليلى المعمم ، إلا أنهم لا يعتبرون أنفسهم ، "مرهوبين إجتماعيا *Socially Phobic* " .

وذلك ، أنهم لا يبتعدون ، أو يتفادون المواقف الإجتماعية المخيفة ولا يدعونها تتدخل فى أنشطتهم .

حيث بدلا من ذلك وفى الوقت الذى يشعرون فيه بالألم والمعاناة من القلق والرهاب الإجتماعى إلا أنهم يستمرون إجتماعيا ، عبرها وبالتالى فإنهم أقل إحتمالا فى طلب المساعدة التى يحتاجونها .

<u>كيف ترتبط وتتصل كل من (الحساسية الشديدة مع الإنطواء مع الخجل) ، بروابط فيما بينها :</u>

يبدو أن هناك إختلاط وتشوش كبير ، على الدرجة التى يرتبط فيها كل من الخجل ، والحساسية الشديدة ، والإنطواء ، والقلق والرهاب الإجتماعى ببعضها البعض .

فقد أدت التعريفات الفضفاضة الغير محكمة ، إلى جعل جميع هذه الأشياء المختلفة ، تبدو وكأنها إختلافات تحليلية واحدة عن الأخرى وأنها جميعها فى حاجة للعلاج .

أما عن ظاهرها ، فإنها تبدو جميعا ، كما لوكانت نتيجة لخوف بسيط ، من تقييم ، حدث فى موقف إجتماعى متداخل ، إلا أن هذه ليست هى الحالة .

<u>الخجل :</u>

<u>إستثارة مشاعر الخوف .... سلوك الكبت ..... إستجابة لأشياء أو أحداث جديدة وغريبة :</u>

يعتبر الخجل سمة شخصية عادية ، وليس إضطرابا عقليا ، ومع ذلك فهو يشارك مع حالات "القلق والرهاب الإجتماعى"، فى مشاعر الخوف من المهانة ، والإرتباك ، والتقييم الذاتى .

أما سلوكيات الخجل الأخرى ، فتشمل السلوك المكبوت ، والإحتراس من الأفراد الغير مألوفين ، والجبن ، والحذر فى مواقف بها مخاطر الأذى أو الفشل .

ومع ذلك ، فالشخص الخجول ، لا يعتبر مشاعر الخوف الذى تنتابه غير مبررة أو أنها خلل وظيفى ، بينما الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى يشعرون أنها كذلك .

وهناك إختلاف واحد هام ، بين الخجل ، ومشاعر القلق والرهاب الإجتماعى ، وهو فى كيفية معالجة المعلومات فى المواقف الإجتماعية .

فبينما ، يواجه كل من الأفراد الخجولين ، وأولئك الذين يعانون من القلق الإجتماعى ، قلقا متوقعا بالمواقف الإجتماعية ، نجد أن الأفراد الخجولين يميلون إلى تفهم الموقف ، للبحث عن إشارات عن كيفية تفسير الموقف لتتم الإستجابة بعد ذلك .

ونتيجة لذلك ، فإن كان سلوك الآخرين ، لا يدعم الأفكار أو المشاعر السلبية ، فقد يقوم الأفراد الخجولين ، بمنتهى البساطة ، بإيقاف تلك الأفكار والمشاعر .

أما على الجانب الآخر ، ممن يعانون ، من قلق ورهبة من المجتمع ، فإنهم ينظرون ناحية الإشارات خاصة تلك التى تدعم أفكارهم ومشاعرهم ، السلبية .

ونتيجة لهذا ، فالمحتمل إيقاف الأفكار والظنون السلبية ، حتى وإن كنت تتلقى معلومات ، معاكسة لذلك .

ومن المرجح عموما ، أن يظهر كلا من الأفراد الخجولين ، وأولئك الذين يعانون من قلق إجتماعى ، معرفة جيدة بالسلوك الإجتماعى المناسب .

إلا أنه بسبب المعاناة من القلق والرهاب الإجتماعى فأنت لا تصدق أن لديك القدرة على إستخدام معرفتك بالسلوك الإجتماعى المناسب كما أنك أقل رغبة فى عمل ذلك .

وهنـاك فـرق آخـر هـام ، أشـار إليـه عالـم تحليل السـلوكيات "صامويـل تيرنـر *Samuel Turner*
وهو أن الذين يعانـون من قلق ورهـاب إجتماعى لديهـم مزيـد مـن أوجـه القصـور الشـديدة فى أدائهم اليومـى عمـا لـدى الأفـراد الخجوليـن .

بمـا يترتـب عليـه أن يكـون مسـار الإضطـراب ، عندئـذ ، أكـثر حـدة ، وتكـون سـلوكيات التجنـب أكثر تطرفـا وحـدة ، هـى الأخـرى ، والأكـثر من ذلـك ، أن ردود أفعـال وظائفـك الحيويـة ، للمواقـف الإجتماعيـة أشـد وأقـوى .

وفى الوقـت الـذى قـد يمتنـع فيـه الطفـل الخجـول عن المشاركة بالنشـاط بالفصل نجد أن الـذى يعانـى من قلـق ورهـاب إجتمـاعى يحـاول البحـث عن أقـرب مخـرج من المكـان لإسـتخدامه أو علـى الأقل تكون لديـه رغبـة يائسـة فى إستخدامه .

- الحقيقـة أنـه مـا زال من الصعب إدراك وتمييـز أين ينتهـى الخجـل ومـتى يبـدأ القلـق والرهـاب الإجتماعـى فلا توجد معاييـر تحليليـة محـددة (للخجـل) حيـث أنهـا ليسـت إضطرابـا نفسـيا مرضيـا .

أمـا فى معظـم الحـالات فتكون هـذه السـمة ذاتيـة التعريـف وذلـك لأن حوالـى خمسـين بالمائـة من تعـداد السـكان يقـررون بأنفسـهم أنهـم خجوليـن .

وطبقـا لمـا يذكـره "فيليـب زيمبـاردو *Philip Zimbardo* " : " إذا كنـت تعتقـد أنـك شـخص خجـول ، فأنـت فعـلا شـخص خجـول " .

- والخجـل بصفـة عامـة ذو إنتشـار واسـع كبيـر حيـث أنـه يؤثر على حوالى " 84 " مليـون شـخص وهـو عـدد أكبـر ممن أصيبـوا بمشاعر القلـق والرهـاب الإجتماعى

وطبقا لنتائج أبحـاث عالم النفس التنمـوى (جيـروم كيجان *Jerome Keagan*)عن الشـخصية الخجولـة قد ذكـرت أن الخجـل ، هـو نتيجـة لإسـتثارة مشـاعر الخـوف ، وسـلوك الكبـت ، إسـتجابة لأشـياء أو أحـداث جديـدة وغريبـة .

فهـو يحـدث نتيجـة إسـتثارة شـديدة للنظـام العصبى العاطفى ، وسـلوك الإنسـحاب ، وقـد تبـدأ هـذه الأعـراض عنـد سن مبكـرة جـدا ، فى عمر الأربعة أشـهر وتظـل باقيـة حتى سـن السـبعة أعـوام ونصـف .

وفى الوقـت الذى يكـون فيـه الخجـل ، عامـل مزاجى عـام سريع الإهتيـاج إلا أنـه ليـس هنـاك شئ على الإطـلاق ، يقـترح أن يكـون القلـق الإجتماعـى ، هـو نفـس الحالـة ، أو شـبيه لهـا .

فئـات الخجـل :

توجـد فئتـان فرعيتـان ثانويتـان من حـالات الخجـل :

١) **الخـوف** *Fearfulness* :

ويكون أول ظهـوره ، فى عمـر ثلاث سـنوات ، كنوع من الإسـتجابة ورد الفعـل لمواجهة الغربـاء أو لعب جديـدة أو أماكـن جديـدة أو نتيجـة لتدخـل آخريـن .

وغالبـا ما تظهر مشـاعر الخـوف فى سلوكيات مثل التجنـب والإنسحاب والعزلـة والتمسـك بمـانح الرعايـة أو الغنـاء .

ومن الأهميـة أن نذكـر أن تاريـخ "سـلوك الكبـت" لا يبـدو أنـه مـرتبط بأعـراض القلـق عمومـا أو بأعراض القلق الإجتماعى على وجه الخصوص فيما بعد .

وهذا يعنى أنـه حتى وإن كان سـلوك الكبـت هـو جـزء من الخجـل فليس من المعلـوم إن كان لـه أى صلـة بالقلـق على الإطـلاق .

٢) **الشـعور بالـذات** *Selfconsciousness* :

وهو الفئـة الفرعيـة الأخرى ، للخجـل ، الذى يظهـر فى مرحلة تطور لاحقـة فى سـنوات العمـر من (4 - 17) عاما .

ويظهر نتيجة لرد الفعل والإستجابة لأحد المواقف الذى يكون فيه الفرد مركز فحص وتدقيق مع ملاحظة أن ما يميز كلا من الشعور بالذات "العمومى العام أو الخاص "، من صفات ، هو ما لديك من ظنون وأفكار .

- تقرر ، سجلات الأفراد الخجولين بشكل "عمومى عام"، أنهم يكونوا غير مرتاحين ، عندما يتم مراقبة سلوكياتهم وتصرفاتهم فالشعور بعدم الراحة يأتى عندما تكون مرتبكا ، أو تكون قد فشلت فى الإستجابة بشكل مناسب لموقف معين ، أو عندما تجد نفسك هادئا جدا ، بالنسبة للموقف أنت فيه ، لا يتطلب هذا الهدوء الزائد .
- أما الأفراد الخجولين على نحو "خاص" فيتضايقون مما مر عليهم من تجربة خاصة بالقلق ، حيث يكون تركيزهم ، على إشارات صادرة من أجسادهم ، مثل زيادة فى ضربات القلب .

تأثير العائلة على مشاعر الخجل :

البيئة العائلية هامة بالنسبة لمشاعر وحالات الخجل ، فالتماسك القوى للأسرة ، والتعبير العاطفى القوى ، وقلة النزاعات والخلافات والتأكيد على الأمور الفكرية والعقلانية ، وعلى المسائل الخلاقة ، والإجتماعية ، والتنمية الثقافية ، "تقلل"، مشاعر الخجل لدى الأطفال الذين يكونون فى مرحلة سنية مبكرة من العمر فى الفترة من "1 - 2" سنة .

الفتيات / الاناث :

- بالنسبة للبنات على وجه الخصوص ، فإستجابات الأم الإيجابية تتلازم مع تخفيض الخجل ، أما على الجانب الآخر إذا كانت الأم عصبية غير سعيدة ولا مسرورة ، غير مرتاحة ، سريعة الغضب قابلة للإثارة ، أو كانت تظهر كبتا مظهره الخجل تكون البنات فى هذه الحالة ، أكثر إحتمالا لتزايد أحاسيس الخجل ، أما بالنسبة للأولاد الذكور ، فلا توجد حتى الآن معلومات كافية عنهم .

وفيما يتعلق بالأطفال الخائفين بشكل مزاجى ، المكبوتين ، الذين لديهم والدان لا يقدمان لهم الدعم والمساندة ، ويظهران كما لو كانا غير موجودين وغير مسئولين ، فإنهم يميلون للشعور بعدم الأمان ، ويصبحون خجولين .

ولقد وجد أن مستوى الخجل لديكم يزداد ، مع نقص قبول الأمهات لكم ، وزيادة سيطرتهم عليكم .

وتعتقد أمهات الأطفال الخجولين ، أن المهارات الإجتماعية ، يجب أن يتم تعليمها ، بالتوجيه ، والإكراه ، أكثر من التجربة الشخصية .

وهم يميلون إلى الشعور بالغضب ، والإحباط ، والشعور بالذنب أو بالإرتباك ، نتيجة لسلوكيات أطفالهم الغير ماهرة .

شاهدوا كيف يتصرف بعض أولياء الأمور ، فى فرق التمثيل الصغيرة عندما لا يكون ، طفلهم هو البطل السوبر فى المسلسل العالمى الناجح .

ويميل كلا الوالدين للأطفال الخجولين ، إلى أن يكونا أقل دفئا عاطفيا وأكثر رفضا ، وأشد مبالغة فى تقديم الحماية ، وأكثر إهتماما برأى الآخرين فيما يختص بالسلوكيات المناسبة .

وبنفس الشكل ، عندما تكون ممن يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، فإنك ستميل لوضع والديك ، فى فئة الأفراد الأكثر رفضا ، والأشد فى تقديم الحماية والأقل دفئا عاطفيا .

وبالمثل ، فالأقران من الأصدقاء ، غالبا ما يكون رد فعلهم على تحفظ ، وإنسحاب الأطفال الخجولين ، بصورة سيئة ، كما لو كانت شكلا من أشكال الإنحراف عن السلوك الإجتماعى السليم .

وبالمثل يميل الذكور والإناث ، إلى الرد عليهم بالرفض ، فقد يقومون بإغاظتهم ، أو إزعاجهم ، أو السخرية منهم ، أو التضحية بهم أو إهمالهم .

حتى المدرسين فإنهم يميلون إلى إعتبار الأطفال الخجولين على أنهم سلبيين وذلك لانهم

يصبحـون محبطيـن ، ومتضـايقين مـن سـلوككم المـتردد ، ونتيجـة لذلـك فإنهـم يميلـون إلـى وضـع الأطفـال الخجوليـن ، فى فئـة الأقل ودا وصداقـة ، وإجتماعيـا .

الصمت الإنتقائى Selective Mutism :

الصمت الإختيـارى Elective Mutism :

تتمثل إحدى نتائج تعرض الأطفـال ، للضغوط الإجتماعيـة ، فى الصمت الإنتقائى " وهـو الـذى يطلق عليـه بصورة رسـمية ، "الصمت الإختيـارى*Elective Mutism* " .

وهو عندما ، يظل هنـاك رفض فى التحدث ، فى بعض المواقـف الإجتماعية بالرغم من القـدرة على التواصل بطـلاقة ، باللغـة المتحدث بهـا

وطبقا لمـا جـاء "بكتيـب التشخيص الإحصائى / الطبعـةالرابعة *DSM-IV* "، فإن هـؤلاء الأطفـال قد يظهـرون خجـلا زائـدا ، ومخـاوف إجتماعيـة مثـل تلـك التى تطـرأ فى مواقـف الإرتبـاك الإجتماعى ، والإنسـحاب الإجتماعى، والإنعزال والسـلبية .

وبسـبب التشـابه فى الأعراض ، فقـد يعتقـد البعض أن "الصمت الإنتقائى *Selective Mutism* "، هـو أحـد تفريعـات القلـق والرهـاب الإجتمـاعى ، وسـيظل هـذا الإعتقـاد الظنـى قائمـا ، وتحديـد الفـارق صعبا ، إلـى أن تثبـت التجارب المحكمة خـلاف ذلـك .

الحساسية الشـديدة :

الحسـاسية الشـديدة ، أو القابليـة المفرطـة للإسـتثارة ، ينظر إليها أيضا على أنهـا أحد سـمات الشـخصية العاديـة وذلـك عنـدما يتـم إثارتـك بسـهولة أو حثـك بشـكل قـوى ، أو عندمـا يتـم الضغـط عليك بأحد الإسـتثارات .

وبالنسـبة للشـخص شـديد الحساسـية ، تكون الأضواء بالنسبة لـه أشـد وأقـوى بريقـا وسـطوعا والأصوات أشد إرتفاعـا ، والأقمشـة والألبسـة أشد خشـونـة ، والرائـح أشـد ، والألـم أقـوى .

وتوضـح أجهـزة قيـاس الحـرارة ، والرطوبـة ، والتغيرات بالضغـط الجـوى التغييـرات بشـكل واضح جدا .

فأنتـم تنهضـون بسـهولة ، مـن أى عثـرة ، كمـا أنكـم تميلـون ، إلـى إلتقـاط وملاحظـة الفـروق الدقيقـة ، سـواءا كانـت لفظيـة ، أوغيـر لفظيـة ، والتى لا يلاحظهـا غيـركم .

قـد يكـون شـعوركم بفـروق الحيـاة ودقائقهـا ، مـن عليائهـا إلـى إنحدارهـا بشـكل أكـثر عمقـا فالموسيقى والفنـون والمشـاعر المثيـرة تؤثـر فيكم بشـكل أشـد عمقـا وتأثيـرا وهـذه تصـف تجربـة شـخصية .

- لهـذا السـبب ، فقـد تتجنبـون مشـاعر العنف بالأفـلام ، وبـرامج التليفزيـون ومـا قـد تسـتند إليـه بعض الكتـب ، والجرائـد ، من مظاهـر العنـف ، تماما مثـل باقـى المثيـرات بالمواقـف .

حيثمـا تجـد كثيـرا مـن المثيـرات الخارجيـة يحـدث الحمـل الزائـد بمـا يجعلـك تبـدو سـريع الإسـتثارة وشـديد الغضـب .

والأحمـال البيئيـة الزائـدة ، لا تسـبب فقـط إسـتثارتكم العضويـة ، ولكنهـا تتدخـل مـع تفكيـركم وإدراككـم وإسـتعادتكم للأحداث ، بل إنها قد تقوم بالإعداد للصراع مع الآخـرين .

وتعتقـد "إلـين آرون *Elaine Aron* "، إحـدى الباحثـات فى هـذا المجـال ، أن الجميـع لديهـم نطـاق ومـدى للإثـارة ، يتمكنـون فيـه بالشـعور بالراحـة ، وتخطيـه والدخـول إليـه بنسـبة قليلـة جـدا ، تجعلكم تشـعرون بالراحـة ، كما أنكم بتعدى حـدوده ، بالقليل جدا ، يجعلكم تشـعرون بالضجر والملـل ، وكذلـك عنـد تخطيـه ، بالكثيـر جـدا ، تشـعرون أنكـم أصبحتـم على الحافـة والإنفعـال الشـديد .

ومع ذلـك ، فالدرجـة التى عندهـا تتـم إثارتكـم ، فـى موقف خاص ، بعامـل إثـارة محـدد ، تختلـف من شـخص لآخـر .

والأطفـال والبالغيـن شـديدى الحساسية ، غالبـا ما يبدون خائفين ، شـديدى الإثـارة ، مع الشعور

بمشاكل بالهضم أو نتيجة لإنعزالهم كما قد يبدون شديدى الوعى والخيال والإبداع .

وبالنسبة للفرد البالغ ، فإنه قد يميل إلى إغراق نفسه فى العمل بجد شديد ، والعمل الطويل جدا ، وكذلك بتفاعلات شخصية متداخلة بقوة غير مبالى بحدود إستثارة مدى حساسيته .

وعندما يكون الأشخاص شديدى الحساسية ، فى منتصف الكثير من الإستثارات ، بصرف النظر عن الموقف ذاته ، أو الدوافع ، فإنهم يميلون لأن يصبحوا مرتبكين ، ومتضايقين ، فتشعر بأنك أقل فى التحكم ، فزيادة الوعى والتفكير ، تؤدى فقط إلى زيادة الخبرة .

فبدون حدود فاصلة أو مناطق أمان ، وراحة ، قد يصبح الشخص الشديد الحساسية ، مقهورا ، متجنبا ، ومنهكا .

ونتيجة لذلك يميل الشخص شديد الحساسية إلى تجنب المواقف شديدة الإستثارة كما أن من يعانى من قلق ورهاب إجتماعى ، قد تكون إستجابته سلبية مع سعيه لتجنب مواقف تتم فيها مراقبته ، أو نقده ، أو الحكم عليه فيها ، وتميل إستثارتكم الشديدة إلى أن تجعلكم تنظرون إلى الآخرين كما لوكنتم خائفين أوتتجنبون مواقف معينة بعيدة عن الخوف ، ومع ذلك فقد يبدو تجنبكم ، مجرد محاولة لتقليل ما تعانون منه .

<u>الإنطواء :</u>

تطورت أبحاثه عام 1923، بواسطة عالم النفس السويسرى (كارل جوستاف جانج *Carl Gustav Jung*) والإنطواء هو حالة مزاجية نفسية ، ويستخدم هذا الإصطلاح لوصف الشخصية .

ويمثل الإنطواء أحد أعمدة السلسلة المتصلة " الإنطواء و الإنبساط " وقد يعتقد اليوم أن الإنطواء ، هو أحد أبعاد السلوك الإجتماعى للذاتية .

فأولئك الذين يميلون للعيش فى عالم تجربة يتسم بطابع شخصى جدا يتسم بنزعة تأملية ، يعتقد أنهم أقرب ما يكونوا ، إلى حافة الإنطواء بالسلسلة المتصلة السابق التنويه عنها .

إنك توجه نفسك ، ناحية ذاتك الداخلية ، التى تعتبر عالما أكثر إنطوائية كما أنك تكون أكثر أنغماساً ، فى الجوانب الجوهرية للأشياء ، والأفكار ، والمعتقدات ، والإنطباعات ، والتأملات ، والعواطف ، والخيالات .

وهذا العالم الداخلى ، هو المحرك ، الذى تستمد منه قوتك ، وطاقتك ودوافعك .

ولأنك تفضل ، وتقدر هذه القوة الداخلية ، فإنك تعتمد بصورة أقل على المشاركة الإجتماعية من أجل الإستثارة ، والوفاء بإحتياجاتك والرضا والإشباع .

وهذا لا يعنى ، على أى الأحوال أنك لا تستمتع بالمقابلات ، وبأن تكون مع الآخرين .

بل على العكس ، أنت تستمتع بذلك كله ، لكن بجرعات أقل ، وبعلاقات أعمق وأطول عمرا .

أما الكثرة ، والعلاقات القصيرة ، والتواصل السطحى ، فليست فقط مما لا يهمك ، ولا تهتم بها ، ولكنها ، تنحو إلى إستنزاف مجهودك وطاقاتك .

ومن الهام تذكر ، أننا نتحدث عن الأماكن على طول "السلسلة المتصلة" التى هى" الإنطواء و الإنبساط "، وهذا معناه ، درجات من الإنطواء ، وعلى أى قطب من القطبين ستجد حدودا وأطرافا قصوى .

ويجب أن تضع بإعتبارك أيضا ، أن البيئة التى تجد نفسك فيها بأى لحظة ، لها تأثير كبير على أدائك ، وسلوكك الإجتماعى .

وعلى سبيل المثال ، عندما يكون أولئك الذين يعانون من الإنطواء ، مع أصدقائهم الحميمين ، فمن المرجح أن يكونوا أكثر إجتماعيا ، بالرغم ، من أنه فى معظم الظروف العامة ، لا يكونون بمثل ما يظهرون بهذه الحالة .

يقترح البعض إطلاق المسمى " متحفظ *reserved* " لأنه مناسب ، ويصف الحالة بشكل اكثر عن المسمى "منطوى *introverted* "، المثقل بمفاهيم ودلالات سلبية .

- **(المتحفـظ) لا يقـوم بإظهـار نفسـه بسـرعة وبسـهولة للآخريـن بـل يميـل لأن يكـون أكـثر هدوءا متكتمـا على نفسـه وأكثر إستماعا عن أن يكـون متحدثـا .**

ومع هذا فإنـه من الهـام ملاحظـة أن هـذه الصفـة إيجابيـة منـذ أن كانـت العلاقـات الإجتماعية والحـوارات لـن تـدوم طويـلا دون هـذا السلوك .

ونتيجـة لتحفظك ، فأنـت تميـل إلـى كبـح المشـاعر الغير معبـر عنهـا ، حيث يترتـب على ذلـك ، أنـك تميـل ، خارجيـا ، إلـى أن تكـون جـادا ، مركـزا ، وحـذرا ، وحارسـا للداخـل الـذى تتمسـك بـه ، بمنتهـى التقديـر .

أما إذا تـم إعطائـك حريـة إختيـار أخـذ قسطا من الراحـة إما مع جهـاز الكومبيوتـر أو بالإحتفـال وسط مجموعـة من أصدقائـك فمـن المحتمـل أن تختـار الإنعـزال والوحـدة وجهـاز الكومبيوتـر .

طبقا لما ذكرتـه "إلـين آرون *Elaine Aron* "، إحـدى الباحثات فى هـذا المجـال فـإن 70 % من الأشـخاص أصحاب الحسـاسية الشـديدة ، يميلـون لأن يكونـوا " متحفظـين *reserved* " .

<u>أيـن تنتهـى المتشـابهات</u> :

يبـدو أن كـلا من الخجل ، والحساسية الشـديدة ، والإنطواء ، متشـابهة جدا ، ولا توجـد بيـانات فى الوقـت الحاضـر تربـط بين هذه العوامـل .

فجميعها لديها من العوامـل المشـتركة الكثيـر ، مع معاناة القلق والرهبـة من المجتمـع .

ومع ذلـك ، ليس جميع الأفـراد الذين يعانون من هـذه الصفات الشخصية يعـانى أيضـا من القلق والرهبـة الإجتماعيـة ، وهـذا معنـاه بشكل آخـر ، أن ليـس كل من يعانـى مـن قلـق ورهبـة إجتماعيـة ، لديـه هـذه الصفـات الشـخصية .

أدى هـذا اللغـز المحيـر بعالـم النفس "صامويل تيرنـر*Samuel Turner* إلى إفـتراض الآتـى :

1) **الخجـل ، عبـارة عن نزعـة وإسـتعداد يـؤدى إلى القلق والرهـاب الإجتماعـى ، إلا أن هنـاك عوامل أخـرى مثـل المعانـاة مـن بعض الصدمات فـى مرحلـة الطفولـة ، تـؤدى إلـى تطـور المثيـرات ، المرتبطة بالمعانـاة .**
2) **الحساسية العاليـة الشـديدة ، والحالة المزاجيـة الإنطوائيـة ، قـد تعمل هـى الأخـرى كعوامل إثـارة مسـتقلة ، تـؤدى إلى القلق والرهـاب الإجتماعـى .**
3) **إذا تـم إضافـة عناصر بيئيـة صحيحة ، على مـدى وقـت وزمـن معين ، إلـى هـذه القابليـة ، فقـد يترتـب عليهـا إنتـاج قلـق ورهـاب إجتمـاعى ، ومـع ذلـك ، فـلا يوجـد حاليـا ، أى دليـل على هـذه الأفكـار المحيـرة .**

<u>تقييـم موقـع ومكـان الحـرج والخـزى</u> :

الحـرج أو الإرتبـاك ، هـو إنفعـال مرتبط بالقلق والرهبـة الإجتماعيـة وهـو عبـارة عن حالـة من الإسـتثارة غير مريحـة ، تؤدى إلى الإرتبـاك والإضطراب ، والشـعور بالعـار ، والغـم والكـدر .

وهـو يـأتى من معرفتكـم ، أن الآخريـن يسـتطيعون إدراك "على نحـو يمكن تصـوره"، أنكـم تقومـون بعمـل شئ ، تفضلـون ألا يقـوم أحـد بمراقبتـه ، أو ملاحظتـه .

وتشـمل سلوكياته :

1) **الإرتجـاف والإرتعـاش**
2) **التعثر .**
3) **التمتمة .**
4) **إفـراز العـرق .**
5) **التأتـأة .**
6) **والتلعثـم ، وإحمـرار الوجـه ، والنسـيان " .**

فإذا إعتقـدت أن مـا قـد تعمله فى العلـن ، هـو شـئ أخـرق ، وغير ملائـم أو ينـم عن غبـاء فذلـك يـؤدى إلى إربـاكك وإزعاج توقعاتك عن الشئ المناسـب والنتيجـة خوفـك من تـرك إنطبـاع غير

مرغوب لدى الآخرين .

ولهذا ، يدفعك إرتباكك إلى محاولة إصلاح ما حدث بالموقف إذا كان ممكنا ، وإذا لم يكن ، فتقوم بمحاولة الهرب من الموقف الغير مناسب إذا كان ذلك ضروريا .

ودعنى أشركك معى ، فى أحد أكثر اللحظات التى مرت بى ، إرباكا وحرجا ، عندما كنت فى سن الخامسة وعشرين عاما ، وكنت أعيش وقتها فى مدينة سان دييجو ، وكنت أحضر وقتها حفلة رقص تقام مرتين أسبوعيا للعزاب .

فى أثناء أداء الرقص ، على مدى سبعة أشهر ، تطور لدى ومن بعيد إنجذاب إلى رجل مشهور ، أدت نظراته ، وحركات رقصه الرشيقة ، إلى إنجذاب جميع النساء الموجودات بساحة الرقص ، إليه ، وأحببت الشعور برغبة التفرد بالرقص معه .

وفجأة ، فى أحد الأمسيات ، دعانى إلى شرب فنجان من القهوة معه فى شقته وهو المكان الذى عاهدت نفسى ، ألا أزوره ، أو أذهب إليه أبدا .

ومع ذلك ، وبعد الخطوات التمهيدية ، التى تتطلبها القواعد التمهيدية الأولى للمعاملة الحسنة ، تطورت علاقتنا بشكل كبير ، حتى أنه بدأ يميل إلى بشدة كما كنت أميل إليه .

ورن جرس الهاتف ، أثناء تواجدنا سويا ، وبدون أى إرتباك ، أو تشوش إلتقط سماعة الهاتف ، ولدهشتى الشديدة وأثناء نظره إلى وأنا فى حالة غير مرتبة بدأ يخبر المتحدث بالطرف الآخر عما حدث ، وأصبت بحالة من الإندهاش الشديد ، إلا أنه كان يضحك وناولنى سماعة الهاتف ، فوجدت المتحدث بالطرف الآخر يضحك هو الآخر ، لقد كنت بمثابة الأضحوكة فى لعبة خبيثة .

لم تتعدى تعبيرات غضبى ، لهذا الموقف ، أكثر من صوت مكتوم ، لا يرقى إلى درجة الغضب والإهانة التى لحقتنى ، إلا أنه بعد تلك الحادثة لم أعد أذهب إلى أى قاعة للرقص أبدا .

من الهام إدراك أن بداخل شعورك الذاتى العام بالإرتباك ، تقع القدرة على الإهتمام فيما قد يظنه الآخرون عنك .

ويعتقد أن قدرة النظر إلى الذات عبر عيون الآخرين تبدأ عند عمر الثلاث سنوات ، فى وقت تبدأت فيه القدرة على إكتساب فهم الفكرة المجردة عن " الذات " .

وبمجرد أن يتطور التصور عن "الذات"، تستطيع البدء فى الشعور بالنتائج المترتبة على محاولة رؤية نفسك ، كما قد يفعل الآخرون

وبطبيعة الحال قد تكون صورتك الإجتماعية كما تصورتها ، دقيقة أو غير دقيقة ، إلا أن ما تقوم بعمله هو ما تعتقده عنها وليس حقيقتها .

ويذكر البعض ، أن من الممكن إعتبار الإرتباك والحرج الذى قد يصيبك فى بعض المواقف الإجتماعية علامة رئيسة على ما هو إنسانى ، لأن هذه المشاعر تدفعك إلى محاولة تصحيح أى مواقف إجتماعية مربكة .

وفى الحالات التى لا يظهر فيها الأفراد هذه المشاعر ، عندما يكون الآخرون متوقعين إظهارها ، ينظر إليهم على أنهم أقل فى الإنسانية وغير طبيعيين ، وغير شاعرين بمشاعر الآخرين ، وطائشين غير مراعين أو مهتمين بالآخرين .

<u>احمرار الوجه</u> :

وكثيرا ، عندما تتعرض للحرج والإرتباك ، يحمر وجهك ، وطبقا لما صرح به الكاتب الأمريكى الشهير "مارك توين *Mark Twain* "، عندما قال :

"الإنسان هو الحيوان الوحيد ، الذى يتورد ويحمر وجهه خجلا ، أو يكون فى حاجة لإحمرار وجهه خجلا " .

وإحمرار الوجه هو أحد أكثر السمات المميزة للإرتباك والحرج وهو إستعراض البدن الرئيسى لمشاعر القلق والرهاب الإجتماعى .

الحقيقة أن إحمرار الوجه لا يحدث للجميع حيث أن من الممكن عندما تتعرض لموقف

ارباك أو حرج أن تتورط فى عدد من السلوكيات الغير مريحة الأخرى مثل الإثارة والإهتياج وتزايد حركات الجسم وتجنب النظر والإبتسامة المرتبكة ولمس الوجه أوإحمرار الوجه أيضا .

وبظهور السلوك الدال على الإرتباك ، يكون له عملا إجتماعيا هاما ذلك أنه يبين للآخرين ، أنك مهتم بما قمت به من خرق لبعض القواعد الإجتماعية .

كما أن هذه السلوكيات ، تتدخل فى كيفية إستجابة الآخرين ، فى ذلك المأزق ، والناس عموما يميلون إلى الإنسحاب ناحية الأفراد المرتبكين .

وفى الوقت الذى يتشارك فيه كل من "الإرتباك*embarrasment* "، و"القلق الإجتماعى"، الإهتمام فيما قد يفكر فيه الآخرون عنك ، إلا أنهما مختلفين .

فالقلق الإجتماعى ، يتكون من "خوف ، وفزع ، وشدة قلق "، إلا أنه يطرأ ، قبل الحدث ، ويعتمد على ما تفكر فيه عن الموقف ، إنه يبدأ بإدراك ذاتى عام ، وينتهى بضيق وحزن .

أما " الإرتباك *embarrasment* "، فليس به مكونات القلق ، إنه يتكون من "مفاجأة مذهلة وإرباك "، إنه رد فعل ، يطرأ فقط بعد أن يحدث الحدث ، وليس بإمكانه عمل أى شئ ، فيما تفكر فيه عن الموقف ، كما أنه يبدأ بشعورك الذاتى العام ، الذى يؤدى إلى الحزن والأسى ، والذى ينتهى بشعورك بالخرس والبكم .

وغالبا ما يتم إستخدام المصطلحين "الإرتباك *embarrasment* "، و"الخزى *Shame* "، بالتبادل ، فكلاهما يطرأ من أحداث ، تقوم بإيصال صور غير مرغوبة عنك للآخرين ، كما أن كلاهما يوجد فى مكونات "القلق والرهاب الإجتماعى"، إلا أنهما ، يعتبران مشاعر مختلفة تماما .

فالإرتباك ينتج من خرق بسيط للتقاليد والأعراف والأخلاق والإتزان ، إنه مرتبط بما لا يمكن التنبؤ به من أخطاء ، حماقات ، وحوادث ، وهى أحداث غير خطيرة ، وليس بها تعقيدات خلقية ، كما أنك عندما تكون مرتبكا ، تشعر كما لو كنت أحمقا تافها .

أما الآخرون ، فإنهم ينسبون سلوك الإرتباك الذى ينتابك ، إلى الموقف ، ويرونه زلة مؤقتة محدودة من جانبك ، كما لو كنت أسقطت بعض الطعام على قدميك بالمطعم .

أما على الجانب الآخر ، "الخزى *Shame* "، فهو عبارة عن خرق لمستويات هامة وأساسية من التصرفات ، أو القواعد ، ويكون مصحوبا بأفعال هائلة وخطيرة ، يمكن التنبؤ بها ، ولا يمكن الصفح عنها ، وقصور وإهمال فى أداء الواجب ، ولهذا فالخزى له دلالات ، وتضمينات أخلاقية شديدة .

فعندما تشعر بالخزى ، تنتابك مشاعر أسف ، ومشاعر ذنب وإكتئاب وتخاف من الظهور ، لأن التفسير العام لهذه السلوكيات ، يؤدى إلى تقييم غير ملائم لك بالمرة تماما كما لو تم ضبطك ، وأنت تفتش فى سجلات الشئون المالية الخاصة بأحد أصدقائك .

على العموم ، هناك آخرون ، يرجعون سلوك الخزى ، إلى عيب موجود فى شخصيتك ، أو أخلاقك ، أو إلى صفاتك الذاتية .

بل الأكثر من ذلك ، أن كثيرا من الناس تتوقع إستمرار مشاعر "الخزى *Shame* "، بإحتمالات تكراره فى جميع أنواع المواقف ، ومع هذا ، فهو ليس شبيها أو مثيلا " للإرتباك *embarrasment* "، المحتمل حدوثه ، فى غياب المشاعر الأخرى ، وذلك لأن الخزى ، يحدث فقط عندما يكون الآخرون مهتمين فعلا بسلوكك .

<u>التفرقة بين الإضطرابات المتداخلة</u> :

يوجد العديد من الإضطرابات المشابهة للقلق والرهاب الإجتماعى ، والتى قد تحدث معها "مشاركة فى مشاعر الهوس" .

فحوالى (70 - 80 %) من حالات القلق والرهاب الإجتماعى معقدة بهوس المشاعرالمشتركة حيث تشمل هذه الإضطرابات :

١) إضطرابات الذعر .

٢) الخوف المرضى من الخـلاء .
٣) إضطرابـات نوعيـات خاصـة من الخوف المرضى .
٤) رفض المدرسـة .
٥) إضطرابـات القلـق المعمـم .
٦) إضطرابات الإكتئـاب .
٧) إضطرابات التجنـب والإبتعـاد .
٨) إدمـان الكحوليـات .
٩) إضطرابـات سلسـلة الفصام .

حيث يـؤدى تواجدهـا إلى زيـادة شـدة الأعـراض مع العجـز وإمكانيـة التفكيـر بالإنتحـار .

ومـن الأهميــة بمكــان ، أن تكــون قــادرا علــى التفرقــة بــين هــذه الإضطرابــات وبـين القلـق والرهـاب الإجتماعـى ، لفهـم كـل منهـا ، وبـدء العـلاج المناسـب .

ولسـوء الحـظ ، إن معـدلات التعـرف علـى حـالات القلـق والرهــاب الإجتماعــى منخفضـة فـى حـالات الرعايـة الأولى ، بسـبب حـالات هـوس المشاعر المشـتركة .

حيـث يكـون ، الأكـثر إحتمــالا فــى التعـرف عليـه أولا ، هـو حالــة مشــاركة هــوس المشــاعر ، الـذى تتـم معالجتـه أولا .

أولا :

إضطـراب الذعـر *Panic Disorder* :

لـدى حـالات إضطـراب الذعـر ، عنصرا أســاسيا يمثـل العنصـر المحـورى الـذى تـدور حولـه حالـة إضطـراب الذعـر ، الـذى هـو عبـارة عـن "نوبـات من الخـوف الشـديد والفـزع" .

ونوبــات الذعــر ، عبــارة عن أحــداث عرضيــة مفاجئــة ، تــأتى مـن "خشــية حــادة"، أو مـن "خـوف كثيـف مجهـد"، يحـدث دون وجـود أى سـبب ظاهـر .

وعـادة مـا يسـتمر الذعـر ، بضعـة دقائـق ، ومـن المحتمـل أثنـاء نوبـة الذعـر ، أن تمـر إحـدى الأعـراض الآتيـة :

- قـرع شـديد بالقلـب ، أو زيـادة الخفقـان .
- قصـر فى التنفـس ، نـهجـان .
- دوار ، أو دوخـة .
- زيـادة العـرق .
- إرتعـاش ، أو إرتجـاف .
- شـعور بإختنـاق .
- شـعور باللاواقـع ، وبعـدم التصديـق .
- غثيـان .
- وخـز خفيـف باليـد ، والقـدم .
- ألـم بالصـدر ، أو شـعور بعـدم الراحـة .
- خـوف من فقـدان السيطرة ، أو الإصابـة بالجنـون ، أو المـوت .
- ومضـات من الحـرارة ، والبـرودة .

يمكن أن تحـدث نوبـات الذعـر ، للأفـراد الذيـن يعانـون منهـا ، بمجـرد التفكيـر فى أى موقـف مخيـف ، أو عنـد مواجهـة مثـل هـذه المواقـف ، وتكـون هـذه النوبـات تلقائيــة ، وغيـر متوقعـة .

وتتحـول نوبـات الذعـر هـذه ، لأن تصبـح "إضطرابات ذعـر"، عندما تصاب بثـلاث نوبـات منهـا على الأقـل علـى مـدى الشـهر ، وأن يتبعهـا شـهر ملئ بالقلـق ، عـن إحتمـال إصابتك بنوبــة أخـرى .

وبكونـك أحـد الذيـن يعانـون مـن " قلـق ورهبـة إجتماعيـة"، فقـد تصاب بنوبـات من الذعـر كجزء

من مشاعر الإضطراب التى تصيبك أثناء المواقف الإجتماعية مع ملاحظة أن هذه النوبات تترتب على مشاعر خوف تأتى نتيجة لمواقف إجتماعية ، أو أداء يحمل المخاوف ، كما أنه من الهام ملاحظة أن إضطرابات الذعر تختلف عن " الخوف المرضى من الخلاء" .

ثانيا :

الخوف المرضى من الخلاء :

هذه الرهبة أوالخوف المرضى من الخلاء ، يؤثر فى واحد من كل عشرين فردا ، بالتعداد العام للسكان وهو ينشأ من حالات (إضطراب الذعر) ومن المحتمل أن يكون له مكونات عناصر تفسد التوازن ، فالأفراد الذين يخافون من أن تنتابهم نوبة ذعر فى العلن ، يترتب عليها إحراجهم وإرباكهم ، مع عدم القدرة على الهرب ، أو الحصول على المساعدة المطلوبة ، يكون من الطبيعى لمن يعانوا من خوف مرضى من الخلاء ، أن يتجنبوا مثل هذه المواقف .

وتشمل هذه المواقف ، النقل العام " أنفاق القطارات ، الطائرات ، حافلات النقل العام القطارات "، والأماكن المغلقة والضيقة ، مثل : " الطرق السريعة ، الكبارى ، الأنفاق ، والأماكن العامة المزدحمة ، مثل "المتاجر ، المطاعم ، المسارح ، دور العبادة "، وأن يكونوا بمفردهم " فى أى مكان لا يستطيع أحد الوصول إليه ، " شخص آمن " .

والذى يفرق بين حالات " القلق والرهبة الإجتماعية "، عن "الخوف المرضى من الخلاء"، هو سبب الخوف من المواقف الإجتماعية أو الأداء العملى .

ففى القلق والرهبة الإجتماعية ، يكون الموقف الإجتماعى نفسه ، هو سبب الخوف لإحتمال الوقوع تحت التقييم ، بما يثير المخاوف فورا من أن يتم إرباكك .

أما فى حالة الخوف المرضى من الخلاء ، فنجد أن الموقف الإجتماعى لا يثير فى حد ذاته ، مشاعر خوف الإصابة بالنوبة .

وذلك لأن الخوف ، يأتى نتيجة تواجدك فى مكان غريب غير مألوف أو به تحد ، أو لمجرد بعدك عن مكان يمثل لك الأمان .

ثالثا :

نوعيات خاصة من الخوف المرضى :

هذه النوعيات الخاصة من الخوف المرضى ، كثيفة شديدة مجهدة بعيدة عن الحدود المألوفة للخوف ، وتجنب أشياء أو مواقف محددة ، وهى تؤدى لمحنة ، أو ضعف شديد .

وتشمل الأمثلة : "الخوف من المصاعد ، ومن الأماكن الصغيرة ومن الكلاب ، ومن الثعابين ، والإرتفاعات ومن التعرض لإحمرار الوجه " وهى مثل "قلق الرهاب الإجتماعى"، قد تشمل حدوث نوبات من الذعر ، تكون لها صلة بمواقف معينة .

وبالرغم من أن "33 % "، ممن يعانون من مخاوف مرضية عند التحدث علنا ، يرجعون مخاوفهم ، لتوقعهم حدوث نوبة من "نوبات الذعر *Panic attack* "، فليس من المعلوم ، ما إذا كانت نوبات الذعر التى تنتابهم ، هى السبب ، أم أن السبب هو النتائج المترتبة على مخاوفهم ورهبتهم .

وبينما قد تحدث هذه المخاوف ، فى مواقف إجتماعية معينة ، لا تكون فيه هذه المواقف ، هى المطلب بذاتها ، إلا أنها ، مع ذلك ، ليست مواقف يترتب عليها ، إستحضار : " ملاحظة ، أو تدقيق سلبى أو إرباك وحرج ، أو مهانة " .

وفى الوقت الذى يحتاج " القلق والرهاب الإجتماعى"، إلى مزيج مركب من الإستثارات ، وأفكار سوء التوافق ، والمشاعر السلبية ، وسلوكيات التباعد والتجنب ، إلا أن نوعية الرهاب الخاص ، لا تحتاج إلا إلى الخوف فقط .

و"الرهـاب الخـاص"، عبـارة عن نتيجـة " لربـط منطقى للأشـياء"، تقـوم بربط "أشـياء محايـدة مع إستثارات سلبية" ، ليترتب عليها أوتوماتيكيـا ، حالـة من الخـوف ، وسـلوك التباعـد .

علـى سبيل المثـال ، يمكن أن تـرى ، ثعبانـا حقيقيـا ، أو مجـرد صـورة لثعبـان لتشـعر فـورا بالخـوف ، والرغبـة فى الجـرى بعيـدا ، أو الإبتعـاد عنهـا .

لذلـك ، فمشـاعر الرهـاب الخاص ، مرتبطة بالحاضر ، وليست تقديريـة أو متوقعـة بالمسـتقبل .

والعـلاج بالنسـبة لأنـواع "الرهـاب *Phobias* "، تكـون فـى المقـام الأول سـلوكية ، تسـتخدم أسلوب "التعريـض / بزمـن"، وذلـك لكسـر الصلة بين الشئ المرهـوب وإستجابة الخـوف ، وتتـم هـذه العمليـة ، إمـا فى الخيـال ، أو فى حيـاة الواقـع .

وطـرق عـلاج (القلـق والرهـاب الإجتماعـى) تستخدم الأساليب السلوكية مـع إعتمادهـا أيضـا علـى إعـادة التشكيل العقلى للأفكـار والمعتقـدات والتوقعات والمهـارات الإجتماعيـة وتطـور القـدرة على واجهة المشاكل الإجتماعيـة وتعزيـز الثقـة بالـذات والحـزم كمـا أنهـا تسـتخدم أسـاليب التغذيـة والتمارين والعقاقير النفسية .

رابعـا :

رفـض المدرسـة *School Refusal*:

تمـت الإشـارة مـن قبـل إلـى "رفـض المدرسـة*School Refusal* "، علـى أنـه خـوف مرضـى ، " رهـاب من المدرسـة *School Phobia* " .

إنـه عـرض من أعـراض سـلوك القلـق ، والإضطرابـات الأخـرى ، ويمكـن نسبته إلـى عـدد مـن العوامـل ، مثـل تجنـب مواقـف سـلبية ، أوإثـارة إهتمـام ، أوقلـق الإنفصـال ، أو الحصـول علـى بعض المكافـآت ، كما أنـه قـد يكـون ذو صلـة بسلوك التجنـب من مواقـف إجتماعية بها رهبـة ، أو مـن تقييـم سلبى ، كمـا يمكن أن نجـده فى حالات "القلـق والرهبة الإجتماعية" .

والتشـخيص صعـب ، وليـس سـهلا ، لأن بعـض الأطفـال الـذين لـديهم حالـة رفـض للمدرسـة يظهـرون دلالات قويـة من القلق والرهـاب الإجتماعى ، والبعض الآخر لايظهـر ذلـك ، بـل إن الأكـثر من ذلـك أن بعض الأطفـال الذين لديهم حالة "قلـق ورهـاب إجتمـاعى"، لا يظهـرون أى رفـض للمدرسـة ، وأعـراض رفض المدرسـة تشـمل الآتـى :

- الرفـض التـام .
- نوبـات من الغضـب .
- شـكوى من ألـم بالبطـن ، أو الصـداع ، أو الغثيـان .
- غيـاب مزمـن من المدرسـة .
- نوبـات من الذعـر والفـزع .
- بكـاء .
- خجـل .
- مشـاكسة .
- معارضـة .
- إنكمـاش .
- تعاسـة .

خامسـا :

إضطـراب القلـق المعـمم :

يعتـبر إضطـراب القلق المعمم ، عمليـة مدفوعـة لا نهائيـة تتميز بحالـة مزمنـة من القلـق أو الإنزعاج تسـتمر علـى الأقل لفتـرة سـتة أشـهر ولايصـاحبها نوبـات مـن الذعـر أو مشـاعر رهـاب وهـى تقـوم بالتركيـز على عامليـن أو أكـثر من ضغـوط الحيـاة ، مثـل الصحـة ، أو أداء العمـل ، أو النواحـى الماليـة ويـؤدى إضطـراب القلـق المعمم ، إلى المعانـاة من فيض من الأفكـار ، وخيـالات عن أحـداث أو صدمات

متوقعة بالمستقبل ، وكيفية التعامل معها .

والأفراد الذين يعانون من إضطراب القلق المعمم يقضون معظم أو جميع أوقاتهم فى التفكير عن الإحتمالات المخيفة المحيطة بالمشكلة ، فإذا تمكنوا من العثور على الحلول ، فإنهم لا يتصرفون بناءا عليها ، للتعامل فعليا مع المستقبل .

ولتشخيص حالة إضطراب القلق المعمم ، فمن المطلوب تواجد ثلاثة من الأعراض الستة ، المذكورة فيما يلى ، على الأقل :

- الشعور بالإثارة والعصبية .
- صعوبة فى التركيز ،
- صعوبة فى النوم .
- توتر بالعضلات .
- القابلية للتهيج والضيق .
- الشعور بالإجهاد بسهولة .

ومن الممكن زيادة حدة إضطراب القلق المعمم ، بأى موقف من المواقف التى تمثل ضغطا على الفرد ، والتى تشمل مخاوف فقد السيطرة والخوف من الرفض .

مع ملاحظة أن كلا من عاملى الخوف هذه ، يمكن أن يكون موجودا فى حالات "القلق والرهاب الإجتماعى" .

ولوجود بعض الفوارق القليلة ، بين "إضطرابات القلق المعمم" ، وحالات " القلق والرهاب الإجتماعى" ، فمن السهل الوقوع فى خطأ تشخيص "القلق والرهاب الإجتماعى ، على أنه "إضطراب قلق معمم" .

والأعراض الأكثر تواجدا ، وشيوعا "بإضطرابات القلق المعمم" ، عن حالات "القلق والرهاب الإجتماعى"، هى : " الأرق ، الصداع ، الخوف من الموت " .

أما الأعراض الأكثر تواجدا وشيوعا وحدوثا ، بحالات "القلق والرهاب الإجتماعى"، عن حالات "إضطراب القلق المعمم"، فهى : إفراز العرق ، وإحمرار الوجه ، وقصر النفس أوالنهجان " .

ومع ذلك ، فإن هذه الإختلافات ، قد أظهرت أن حالات "إضطراب القلق المعمم"، ليس بها مخاوف من التعرض " للتقييم ، أوالمضايقة ، أو الشعور بالمهانة "، وهى المشاعر الموجودة لدى حالات "القلق والرهاب الإجتماعى" .

سادسا :

الإكتئاب :

الإكتئاب هو حالة إضطراب نفسى رئيسية بالولايات المتحدة الأمريكية ويأتى بعده فى المرتبة الثانية ، إدمان الكحوليات ، ثم القلق والرهبة من المجتمع .

ومع ذلك ، فقطاع كبير ممن يعانون من القلق والرهبة الإجتماعية لديهم معايير الإكتئاب " إضطراب فى الحالة المزاجية"، الذى يعتبر حالة مشاركة بالهوس .

إن نسبة " 40 - 50 % "، ممن يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى تقدم لهم الرعاية الأولى بصفتهم يعانون بصفة رئيسية من حالة إكتئاب رئيسية .

إن تطور الإصابة بحالة القلق والرهاب الإجتماعى تسبق حالة الإكتئاب الرئيسية هذه بأكثر من سنة فى حوالى 75 % من الحالات المرضية وبوجه عام فإن الإكتئاب يتسم بدوام واستمرار الاتى :

١) الحزن .
٢) فقد الإهتمام فى جميع أو معظم الأنشطة والهوايات .
٣) إنخفاض الجهد .
٤) الشعور بعدم الأهمية ، أو بالذنب .
٥) أفكار تشويه الذات .

٦) الصعوبـة فى التركـيز ، أو التفكيـر .
٧) التـردد وعـدم الحسـم .
٨) الإنسـحاب من المجتمع ، والتجـنـب .
٩) عدم القـدرة على الفعـل .
١٠) العجـز وعـدم القـدرة .
١١) اليـأس .
١٢) أفكـار الإنتحـار .

أمـا الأعـراض المشـتركة بين الإكتئـاب ، وحـالات القلق والرهـاب الإجتماعى ، فهى : "الشـعور بالعجـز وعـدم القـدرة " ، "التركيـز علـى أفكـار تشويه الـذات"، "التعب والإجهـاد" ، الأرق .

إضافـة إلى ذلـك فـإن كلا من حـالات الإكتئـاب وحـالات القلق والرهـاب الإجتماعـى تظهـر حالـة من الإنسـحاب الإجتماعى والتجـنب مع أن الدافـع لهـذا السـلوك يكـون مختلفـا ، بكـل إضطـراب منهمـا .

- فى "الإكتئـاب " تطـرأ هـذه السـلوكيات ، نتيجة لقلـة الإهتمـام والطاقة .
- أمـا فـى حالات "القلـق والرهـاب الإجتماعـى"، فإنها تطـرأ مـن مشـاعر "الخـوف" التـى تنتـاب الشخص بكونـه واقعـا تحـت ملاحظـة ومراقبـة ، أو حكـم الآخرين .

أمـا الذين يعانـون من كـلا الإضطرابين ، فإنهم يرجعـون أسباب الأحداث السلبيـة التى تحـدث لهـم ، إلـى عوامـل داخليـة ، مثـل نقص القـدرة الإجتماعية

وهـم يـرون هـذه العوامـل ، كمـا لوكانت ثابتـة ، لهـا صلـة وعلاقـة بشخصية الفـرد ، وأنهـا تتواجـد عبـر المواقـف .

علـى أى الأحـوال يوجـد عنصران إثنـان يفرقان جيـدا بين حالتـى الإكتئـاب والقلـق والرهـاب الإجتماعـى .

أولهـا :

وجـود مشـاعر اليـأس .

فالأفـراد المكتئبين يعملون وهـم فى حالـة مسـتمرة من التشـاؤم أما الـذين يعانـون مـن القلـق والرهـاب الإجتماعى ، فإن حالـة اليـأس ، والسلبيـة التى تنتابهـم ، تعتمـد علـى موقـف محـدد .

ثانيـا :

درجـة النشـاط الموجـودة .

الأفـراد الـذين لديهـم حالـة الإكتئـاب لا يختلطـون بالعـالم مـن حولهـم كمـا أنهـم لا يتصـرفون طبقـا لظروفهـم فى محاولـة منهم لتغيير أو تطوير الأشـياء كما انهم لا يسـتطيعون لأنـهم لا يملكـون الطاقـة .

علـى الجانب الآخـر بالنسبة للذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى فإنهم يختلطون بالعالم بالرغـم من مخاوفهـم ، ورغبتهم فى تجنـب المواقـف .

ولذلـك يتصرفـون بنـاءا علـى ظروفهـم ، فـى محاولـة لتغييـر أو تطوير الأشـياء فالقلـق لا يعـدو كونـه شـئ غيـر أنـه طاقـة .

سابعا :

إضطـراب الشـخصية التجنبـى :

يعتـبر إضطراب الشخصية التجنبـى ، راسـخا بشكل عميق ، وثابـت ، وصلـب عنيـد ، وغيـر متكيـف مع مـدارك الخـوف ، والتقديـر ، فيما يتعلق بسـلوك التفاعل الإجتماعـى .

ولـهذا فإنـه يمثـل شـكلا من أشـكال الخـوف الإجتماعـى الحـاد ويتميـز بأنـه عبارة عن حسـاسية بالغـة الشـدة ، بالرفـض ، أو المهانـة ، مع ملاحظـة أن سـماتـه وصفاتـه الأولـى ، تشمل الآتـى :

- تجنـب النشـاطات المزدحمـة ، والتباعـد عن النشاطات الإجتماعية المتداخلـة الأخـرى .
- الخـوف من النقـد ، أو عـدم القبـول ، أو الرفـض .
- إسـتحواذ فكـرة توجيـه النقـد ، أو الرفـض بالمواقـف الإجتماعيـة .

- التحفظ ، وكبح العلاقات الحميمة ، بعدم وجود أصدقاء مقربين .
- منع وكبت المشاركة فى المواقف الإجتماعية المتداخلة الجديدة ، أو أخذ المخاطرة بالمشاركة .
- الشعور بعدم الكفاءة الإجتماعية ، والنقص والدونية .
- الخوف من المضايقة والحرج ، والخزى ، والسخرية .

والحقيقة أن هناك تداخل كبير بين سمات "إضطراب الشخصية المتجنبة" ، وسمات الشخصية التى تعانى من "القلق والرهاب الإجتماعى " .

أوضحت دراسات عديدة أن معدلات تتراوح بين " 50 – 89 % من الحالات التى تعانى من "إضطرابات الشخصية المتجنبة"هى من الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى معمم .

الأفراد سواء كانوا ممن يعانون من إضطرابات الشخصية المتجنبة أو ممن يعانون من قلق ورهاب إجتماعى لديهم مشاعر من الخوف من التعرض للنقد ويميلون للتعرض للإزعاج والمضايقة نتيجة لنقص وقلة العلاقات الإجتماعية ومع ذلك فإنه يبدو أن هناك إختلافين وتفرقتين رئيسيتين .

فقد يبدو أن أولئك الذين يعانون من "إضطرابات الشخصية المتجنبة" تكون لديهم رغبة قليلة فى مواجهة أحداث تمثل لهم رهبة وخوف ونتيجة لذلك فإنهم يتبنون سلوك التجنب كوسيلة حماية آلية أولى ، فى التغلب على المشكلة ، وأسلوبا للحياة .

وهذا السلوك يسمح لهم ، بالإنسحاب من فرص تنمية علاقات إجتماعية حميمة ، لأنهم سيكونون خائفين من التعرض للنقد ، أوالإهانة ، أو الرفض .

على الجانب الآخر ، بالنسبة لمن يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، فإنهم غالبا ما يرغبون فى التمكن من مواجهة ، المواقف المستبعدة ، ولذلك يمكن أن يعملوا ذلك أحيانا ، ولكن مقابل تضحية كبيرة .

أما الأفراد الذين يعانون من إضطرابات الشخصية المتجنبة فإنهم غالبا ما يشعرون بالرضى ، عند تجنب نشاطات إجتماعية بسبب ظنونهم عن تعرضهم للنقد وعدم مصداقية الآخرين .

وبالنسبة للأفراد الذين يعانون من "قلق ورهاب إجتماعى" ، فإنهم يكونون واقعين تحت ضغط ، لإدراكهم بأن مشاعر الخوف ، والقلق التى لديهم تتسبب فى إبعادهم عن الناس ، وعن أنشطة يمكن أن تكون مجزية ، مع الرغبة فى التغيير وفى مشاعر أفضل .

وقد " لا "، تكون ، الإختلافات بين من يعانون من إضطرابات شخصية متجنبة ، ومن يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، مختلفون فى "كيفية" الفعل ورد الفعل ، ولكنهم مختلفون على نحو كمى .

ذلك أنهم قد يمثلون أماكن مختلفة ، على طول سلسلة "التقارب ـ التباعد " الإجتماعى ، خاصة أن الأفراد الذين يعانون من إضطرابات الشخصية المتجنبة ، يعانون بدرجة أشد حدة ، بالمشاعر السلبية ، والعجز ، وهوس المشاعر المشتركة ، من حالات الصحة العقلية الأخرى .

ومن الهام ، ملاحظة أن معظم حالات الإضطرابات ، تستجيب فقط للعلاج النفسى المكثف ، أما الذين يعانون من إضطرابات الشخصية المتجنبة وحالات القلق والرهاب الإجتماعى المعمم ، فإنهم يستجيبون للعلاج ، بمضادات الإكتئاب " مثبطات أكسيد أحادى الحمض الأمينى ***MAOI*** "، وبعلاج السلوك العقلى .

وهذا معناه إحتمال وجود تشابه أكبر ، بين حالات إضطراب الشخصية المتجنبة ، وحالات قلق الرهاب الإجتماعى ، عن إحتمالات الإختلاف بينهما .

ثامنا :

إضطرابات نطاق فصام الشخصية " الشيزوفرانيا " :

يمثل إضطراب نطاق فصام الشخصية ، الشيزوفرانيا ، فقدان الشعور بالواقع ، وعدم القدرة على التفكير أو الفعل ، بصورة طبيعية أو الإستجابة بصورة مناسبة للمواقف الإجتماعية المتوقعة .

وقـد يكـون ذلـك بسـبب ، تغييـر فـى الحالـة المزاجيـة أو إنسـحاب مـن المجتمـع ، أو تضليـل وإنخـداع ، أو جنـون الإرتيـاب والإضطهـاد الإجتماعى ، ومع ذلـك ، فإنـه يعتقـد بـأن هـذه المخـاوف ، وتجنـب المواقـف الإجتماعية إنمـا هـو نتيجـة للإفتقـار بالإهتمـام الإجتماعى ، أو ربما نتيجـة لمخـاوف وهميـة بالتعرض للأذى .

والحقيقـة أنـه لاتوجـد أى بيانـات تقـرر أنهـا قـد تكون نتيجـة للخـوف من الإضطراب أو من المهانـة ، أو من التقييـم السلبى .

أعـراض أسـبيرجر *Asperger's Syndrom* :

تعد أعـراض أسـبيرجر ، إضطـراب تطـور مضلل ، وتكـون صفاتـه عـدم القـدرة على فهـم كيفيـة التفاعل إجتماعيـا .

إنها إخـتلاف بسيط عن (إضطراب التوحـد) الذى قد يكون بأحد مكونـاتـه بعـض المخـاوف الإجتماعيـة كما أنهـا ليسـت مشـابهة (لإضطـرابات القلـق الإجتماعـى) حيث يعـرف الشـخص الذى يعانى منه أن أفكـار الإختـلال الوظيفى التى تنتابـه غيـر عقلانيـة .

وقـد أوضحـت الأبحـاث أن القلق الإجتماعى بأعـراض أسـبيرجر تميـل ألا تصل إلى المستويات التحليليـة للقلق والرهاب الإجتماعى الحقيقـى .

وبالنسـبة لمعالـم "أعـراض أسـبيرجر*Asperger's Syndrom* "، التى تحدث حـول عمـر الثـلاث سنوات ، تشمل حركات غير مترابطة حركيا ، أوسلوكيات روتينيـة متكـررة ، أو التحـدث بلغـة غريبـة غيـر مفهومـة ، أو إظهـار تعبيـرات الغضـب ، أو الإنشـغال والإسـتغراق بموضـوع واحـد أو إثنيـن ، بحيـث تميـل إلى جعلهـا فى عالمهـا الخـاص .

ومـع ذلـك ، فالأفـراد الذيـن يعانـون بشـدة من أعـراض أسـبيرجر ، قـد تكـون لهـم مهـارات لغويـة جيـدة .

إدمـان الكحوليـات :

تتداخـل أعراض إدمـان الكحوليـات ، مع أعراض القلق والرهـاب الإجتمـاعى ، وذلـك لأنــه من المعتـاد أن يصاحب إدمـان الكحوليـات ، حـالات القلق والرهـاب الإجتماعـى ، وهـى غالبـا مـا تتزايـد ، مع تزايـد حـدة إضطـرابات القلـق .

ويعتبـر تنـاول الكحـول ، شـكلا من أشـكال ، العلاج الذاتـى ، ويعتبـر علـى المـدى القصيـر ، طريقـة مؤثـرة ، فى تخفيض أعـراض الخـوف ، من التهديـدات الإجتماعيـة ، وعلـى وجـه الخصوص ، يولـد شـعورا بقـوة الشخصية ، التـى غالبـا مـا يفتقدها أولئـك الذيـن يعانون مـن القلـق والرهـاب الإجتماعى ، حيث يعـود السـبب على إستخداماته الواسـعة ، وإدمانـه .

وتحت تأثيـره ، فإنـك تشـعر بكبـت أقل ، وأكثـر رغبـة ، فـى المشـاركة بأنشـطة ، تخـاف منهـا عـادة ، ولكنـك ترغب فيها ، مثـل مقابلـة النـاس والتحدث أوالرقص وأداء الأعمـال .

ومـع ذلـك وبعد أن يختفـى التأثيـر المهـدئ للكحـول يبـدأ القلـق فـى الظهـور مـن جديـد ليدفعـك بـأن تشـرب مـرة ثانيـة ، لإسـتعادة ذلـك الشـعور الملـئ بالثقـة والسـيطرة .

وتشـير الدراسـات ، إلى أن الأفـراد الذيـن يعانـون من قلق ومخـاوف حـادة يعتمـدون بصـورة كبيـرة على الكحـول أكثـر من أولئـك الذين تقـل لديهـم المخـاوف ومشـاعر القلـق فبينما تتـراوح نسـبة إنتشار إدمـان الكحوليات بالتعداد العـام للسكان حوالى 8 – 10 % بالرجـال ونسـبة " 3 – 5 % " فى النساء ، فإن النسـبة تصل بين من يعانـون من قلـق ورهـاب إجتماعى إلى " 16 - 36 % "، وكثيـرا مـا يقـررون ، أن أعـراض قلقهم الإجتماعى تسبق إسـاءة إستخدامهم للكحوليات وأحيانا تحـدث أعراض القلق والرهاب الإجتماعى ، كنتيجة مترتبة على إستخدام الكحوليـات ، وهـذا يحـدث عندما يـؤدى إيقاف شـرب وتنـاول الكحوليـات إلى التخفيـف من مشـاعر القلـق .

وبالنسـبة للأفـراد الذين يعانـون من الإعتمـاد على الكحوليات ومن مشاعر القلـق الحـادة ، فإنهم يجـدون صعوبـة فى تحديـد الفروقـات ، بين أعـراض القلـق وأعراض الإنسحاب من إدمـان الكحوليـات .

الملخـــص :

يتمثـل جوهـر القلـق والرهـاب الإجتماعـى فـى مشـاعر الإهتمـام عمـا قـد يفكـر فيـه الآخـرون عنـك ، إنـه الخـوف مـن أن يقـوموا بإصـدار الأحكـام عليـك ومـن أن يجـدوا أنـك غيـر كـفء ، ثـم يرفضـونك .

فى الوقـت الـذى توجـد فيـه حالات أخـرى ، بهـا أعـراض مشـابهة ، إلا أنـه توجـد فـروق عامـة كافيـة للسـماح لـك بالتفرقـة بين مشـاعر القلق والرهـاب الإجتماعـى التى تنتابك ، وبينهـا ، كما أنـه من الهـام لمن يعانـون من قلق ورهـاب إجتماعى ، أن يتفهموا جيـدا مـا هـو القلق والرهـاب الإجتماعـى .

أولا :

إذا كنـت تعمـل من أجـل الشـفاء ، فـأنت فى حاجـة ، بـأن يكـون لديـك شـعور قـوى ، عمـا يحـدث بالقلق والرهـاب الإجتماعـى ،عمومـا ، وفى حالتـك أنـت على وجـه الخصوص .

ثانيـا :

عليـك أن تعـرف أن هـذا الإضطراب ، يمكن علاجـه وأن المعاونـة موجـودة ومتيسرة هنـاك .

ثالثـا :

إذا كنـت على وشـك توظيـف خدمات المتخصصين "علمـاء النفـس التحليليـين ، أطبـاء النفـس ، العاملون المعتمدون بالمجال الإجتماعـى ، تمريض الطـب النفسـى أو أطبـاء الرعايـة الأوليـة "، فأنـت فى حاجـة لأن تعـرف ، مـا لا يعرفونـه .

وفى الوقت الحـالى ، حـتى مـع الرؤيـة الكليـة للقلـق والرهـاب الإجتمـاعـى ، فـإن كثيـرا جـدا من متخصصـى الصحـة العقليـة ، ليسـوا مسـايرين للقلـق والرهـاب الإجتماعـى ، بالسـرعة المطلوبـة ، سـواءا بالمعرفـة أو بالخـبرة ، وأنـت فى حاجـة لمساعدتهم ، لتتمكن من مسـاعدة نفسـك .

ويصرح الفيلسـوف والشـاعر الأمريكى الشـهير "هنـرى دافيد ثـوراو*David Thoreau Henry* "، بالقـول : إذا لـم يحـافظ الرجل على نفس معـدل التسـارع مـع زملائـه ، فربمـا يكون ذلـك بسـبب أنـه يسـمع دقـات مختلفـة .

الفصـل الثالـث

البحـث عن الأصـول و الدوافـع المنبهـة :

تحـدث بخشـونة لإبنـك الصغـير ، وإضـربه عندمـا يعطـس !

إنـه يفعـل ذلـك ، فقـط لمضايقتـك ....ولأنـه يعـرف إن فعـل هـذا الشـئ ....يسـبب الغيـظ

لويـس كـارل : مغامـرات أليـس في بـلاد العجائـب ، عـام ١٨٦٥ .

كيـف ينشـأ القلـق الإجتماعى :

حسنـا ، كيـف تكتسـبون القلق والرهـاب الإجتمـاعى ؟ وهـل ينـال القلـق والرهـاب الإجتمـاعى ..... الخصـائص الموروثـة ؟ والضغـوط ؟ والعائلـة ؟ والنشـوء ؟ ووظـائف الأعضـاء ؟ والتنشـئة ؟ والسلوكيات ؟ والصدمـات ؟ والإدراك ؟ والتكيف ؟ والإجابـة هـى نعم ...و..لا.....

أما الشـئ الوحيد الذى يبدو واضحا جدا ، هـو أنـه لا يوجد عامل واحد فقط ، هـو الذى يشكل الإضطراب .

ويعتقـد أن الحالـة عمومـا ، إنمـا هـى عبـارة عـن تفاعـل عـدة عوامـل تقـوم "بتعريضـك*Predispose* "، وعـدة عوامـل أخـرى "تنبـه" علامـات الملاحظـة والتحليـل للظهـور ، وعوامـل أخـرى تحـافظ على بقـاء "الأعـراض*Symptomps* "، فتـرة طويلـة تكفـى لجعلهـا إضطرابـات نفسيـة .

والذى يجعل حـالات القلق والرهـاب الإجتمـاعى ، بشـكل خـاص ، صعبـة علـى الفهـم ، هـو أن كـل ظاهـرة تحليليـة فيـه ، تظهـر على أنها تركيبة فرديـة لعديـد من عوامـل مشـتركة .

وبالرغـم مـن أن أعراضـه عامـة وتشـارك أعـراض إضـطرابات أخـرى إلا أن حالـة القلـق والرهـاب الإجتمـاعى ، التى لديك ، تظل فردية ، إستثنائية وحيدة متفـردة ، مثلـك تمامـا .

والآن فلنلـق نظـرة على بعضا من أكثر العوامل التعريضية والمنبهة أهميـة أمـا العـوامل التى تحـافظ على بقائـة ، وإستمراره ، فسيتم بحثهـا والنظر إليهـا فى الفصـول التى تليها " تـم إسـتخلاص هـذه التصنيفات العامة من أبحاث دكتور علـم النفس "إدمـوند بـورن*Edmund J. Bourne* "، ونتائجهـا فى عـلاج إضطرابات القلـق " .

مـاهى عوامـل القابليـة والميـل لـه :

عوامل القابليـة ، هـى تلـك العناصر التى توجد قابليتـك وتأثـرك بالقلق والرهـاب الإجتماعى .

وهى قد تشـمل الكيميـاء العضويـة والعوامل الوراثيـة " طبقـا لمـا تـم توضيحـه بإختبـارات الوراثـة على التوائم والدراسات الأسـرية " والنمـو والنشـوء والتطـور وتنشـئة الطفولـة والخـبرات والضغـوط المتراكمـة

الكيميـاء العضويـة :

من وجهـة نظـر الكيميـاء العضـوية ، يكـون القلـق والرهـاب الإجتمـاعى عبـارة عـن إخـتلال عضـوى فى أجهـزة الإرسـال العصبيـة .

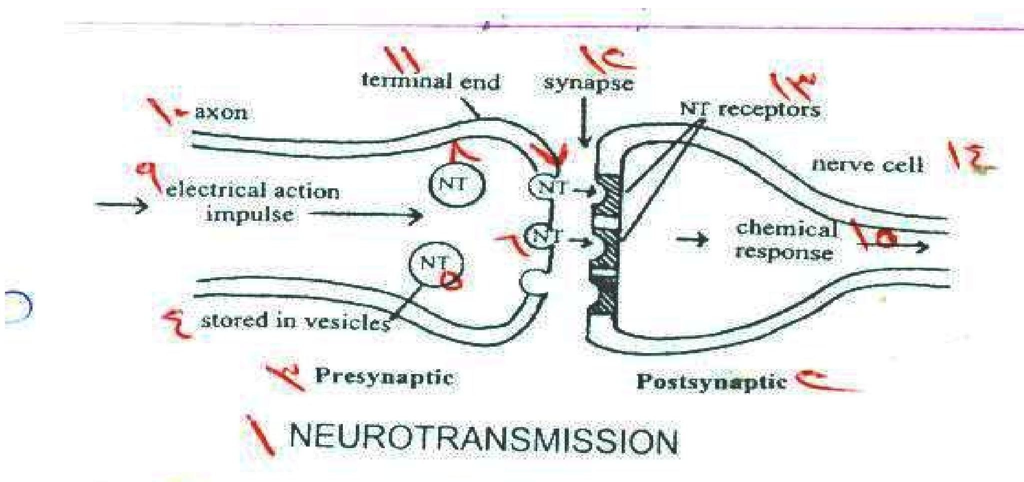
وتذكـر الأبحـاث والدراسـات ، التى تجـرى علـى الجهـاز العصبى ، أن حالـة "القلـق والرهـاب الإجتماعى "، قـد تكـون مرتبطـة بواحـد أو أكـثر ، من أنظمـة إستقبال أجهـزة الإرسال العصبيـة ، التى يترتـب عليهـا ، إمـا عجـزا ، أو زيـادة فى إشـارات أجهزة الإرسـال العصبيـة بالمـخ .

وتشـمل أجهـزة الإرسـال العصبيـة ، بحـالات القلق والرهـاب الإجتماعى "الأحمـاض العضـوية : السيروتينين ، الدوباميـن ، النوربـاينفرين ، وحمض جاما أمينـو الزبـدى ، وقـد يكون هـذا الإخـتلال الكيميائى الحيوى ، نتيجة للإكتساب ، أو الوراثـة

وسـنقوم الآن بعمـل دراسـة سريعة ، على وظائـف الخلايـا العصبية بحـالات القلـق والرهـاب الإجتمـاعى ، فالجهـاز العصبى المركـزى ، يتحكـم ، وينظـم وظائـف جسـمك بالكامـل ، وهـى تشـمل ، أعمـال المـخ ، مثـل الذاكـرة والأفكـار ، والعـواطـف ، والسـرور ، والنـوم ، والقلـق .

ويستخدم هذا النظام ، النبضات الكهربية ، لحمل المدخلات من أعضاء الشعور لديك ، إلى المخ ، ثم ترحيل وإبدال الإتجاهات من المخ ، ليعود إلى جسمك .

ويتم توليد هذه الإشارات الكهربية ، ونقلها بواسطة وسائط كيميائية تسمى "أجهزة الإرسال العصبية"، ثم تجرى على طول سلسلة من الخلايا العصبية ، التى تجرى بدورها عبر جسمك .



نظام الإرسال العصبى .

جهاز الإرسال ، والمستقبل (الأرقام توضح أجزاء الجهازين ، وتم توضيحها فيما يلى)

٢) **إجمالى المحتوى (ما بعد التوصيل)** ....٣) **إجمالى المحتوى (ما قبل التوصيل)** ....

٤) **المخزن فى الحويصلات** ....٥)...... + ٦) ......+ ٧) ......+ ٨) **جهاز إرسال عصبى .**

٩) **نبضة تشغيل كهربية** ....١٠) **محور عصبى** ....١١) **نهاية طرفية** ....

١٢) **نقطة التوصيل العصبى** ......١٣) **شبكة إستقبال** ....١٤) **خلايا عصبية** ......

١٥) **إستجابات كيميائية** ....

- تقوم نهايات وأطراف الخلايا العصبية بتحرير أجهزة الإرسال العصبية بصورة إختيارية بإستثارتها بنبضات كهربية .

- عندئذ تقوم أجهزة الإرسال العصبية ، بالمرور عبر المسافة التى تفصل أول خلية ، عن التى تليها للبحث عن مستقبلات توجد على خلايا ملاصقة تلائم تركيبتها الكيميائية .

بحيث يترتب على عملية الملاءمة والمضاهاة هذه ، إستجابة فسيولوجية محددة ، ترسل إشارات ، تكون وظيفتها :

١) تحرير كمية أكبر من العناصر الكيميائية .
٢) إيقاف تحرير ، كميات أخرى من العناصر الكيميائية .
٣) إيقاف ، عملية منع تحرير العناصر الكيميائية ، لتتمكن العناصر الكيميائية من الإستمرار .

تنشأ جميع أجهزة الإرسال العصبية ، من الأحماض الأمينية ، أو الأمينيات ، وهى تكون مهيأة ، إما إلى الإستمرار فى إرسال الرسائل "عوامل إثارة وتهييج "، وإما إلى إيقاف الرسائل حيث تتواجد "عوامل إبطاء وإعتراض للنشاط الكيميائى "

فى حالة وجود أى مشكلة تتعلق (بالتخزين أو فى تحرير المكونات أو الإيجاد والإحداث أو تعطيل أجهزة الإرسال العصبية أو تغيير فى حساسية أجهزة الإستقبال) فمن الممكن أن تؤدى إلى خطأ فى عملية النقل .

وكما قد يتبادر إلى الذهن فإن الخطأ فى عملية النقل تؤدى إلى إضطرابات تحليلية أما نقل

الإشـارات العصبيــة ، فهى عمليــة حساســة جـدا ، حيـث تحتــاج لأن تكون تدريجيــة ، ســواء بالزيـادة أو النقصان ، لتلائـم إحتيـاجات أى موقـف معيـن .

وفى الوقـت الـذى أفتـرض فيــه ، أن "القلــق والرهــاب الإجتماعــى"، هــو نتيجــة عــدم إتــزان فسيولوجى لأجهـزة النقـل العصبية ، نجـد أن معظم الدراسـات التى جـرت عـن تأثيـر أجهـزة النقـل العصبية على إضطرابات الحالـة المزاجية كانت تـدور كلهـا ، حـول إضطرابات الإكتئـاب ، والفـزع .

ملحوظة هامـة :

- أن مـا يمكن أن ينطبق على الإكتئاب ، أو إضطرابات القلق عموما ، قـد لا ينطبـق على حـالات القلـق والرهـاب الإجتماعـى ، على وجـه الخصـوص .

وعن كيفية تأثيـر (منظومـة النقـل العصبية *neurotransmitters*) ، و (الأدويــة*drugs*) الموصوفـة لحـالات القلق والرهـاب الإجتماعى ، على حالتك المزاجيـة ؟

دعونـا نلـق نظـرة سـريعة حـول ذلـك :

١) "مسـتقبلات الأدويــة المهدئــة التــى يـدخل فـى تركيبهـا الكيمـاوى عنصـر المـادة المهدئـة " بنـزوديـازيبـين *benzodiazepines* "، مثل : "الفاليوم ، وكسانـاكس ، وكلونوبيـن "، يبـدو أنهـا تتوافـق ، مع مسـتقبلات كوابح المستقبلات العصبية الكيمائيـة الرئيسـة "جامـا أمينـو بوتيريـك *Gammaaminobutyric* "، التى يرمـز لهـا إختصـارا ، بالحمـض "جابـا *GABA* ".

وتقــوم المــادة " بنـزوديـازيبــين *benzodiazepines* "، بتحسـين قــدرة الحمــض جابــا ، علــى غلـق الإشـارات المرسـلة إلى مراكـز العاطفـة بالمـخ (بما يـؤدى إلى منـع إسـتثارة وتنبيـه مشـاعر القلـق) .

لذلـك فـإذا قمت بزيـادة إشـارات الإيقـاف ، تكون بذلـك قـد أنتجـت تأثيـرا مهدئــا ، ولكـن إذا لـم يكن لديـد كميـة من الحمـض "جابـا *GABA* "، كافيـة للمستقبلات ، فهـذا معنـاه أنـك إسـتثرت وأطلقـت مشـاعر القلـق .

- أمـا بالنسـبة الـى " أكسيداز مونوأمايـن*MAO / Monoamine oxidase* "، فهـو عبـارة عـن منظومـة أنزيمـات مركبـة تعمـل عبـر الجسـم كمضـادات للإكتئـاب " كابحـات أكسيداز الأحماض الأمينيـة الأحاديـة *MAOI / Monoamine Oxidaselnhibitors* " .

ويشير "مونوأمايـن *Monoamine* "، إلـى نـوع مـن "الأمـاين"، والأكسيداز "الإنزيمـات "، فهـى تقوم بكسـر أو حـرق أو ابطـال فاعليـة هـذا الحمـض الأمينـى بالـذات ،.

أمـا الزيــادة فـى (المونوأمايــن) فهـى تــؤدى إلـى زيــادة اخـرى تقابلـهـا فـى أحمـاض "سـيروتونين ، دوبـامـاين ، ونوربـاينفـراين) بمـا يؤدى بـدوره إلى نقـص وتدنى فى حالـة الإكتئـاب .

معنـى هــذا :

أنــه لكى تقلـل من حالـة الإكتئـاب وبعض أشكـال القلق ، فـأنت فى حاجـة لإيقـاف إنزيمـات (الأوكسـيداز *oxidase*) عن إبطال مفعـول المونوأمـاين .

ويمكـن عمـل هـذا بإسـتخدام مـادة كيمائيــة تتمكن مـن إيقــاف عمـل الإنزيمـات (الأوكسـيداز *oxidase*) التـى تسـمى "كوابح إنزيمـات المونوأمــاين *MAOI / monoamine oxidase inhibitor* "، مثـل "النـارديـل ، والبارنـات" .

وبمنـع "أنزيمـات المونوأمايـن / *MAOI* "، فإن الخليـة تطيـل فاعليـة هـذه "الأمينـات"، بالمـخ وتأثيرهـا المهـدئ .

أما "السـيروتونين *Serotonin* "، فإنــه ينبثق من الحمض الأمينى "ترايبتوفان *tryptophan* " و"مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs / Selective Serotonin reuptake inhibitors*

بما يترتب عليه زيادة مستويات هرمون السيروتونين بالغدة الدرقية ، الذى رفع حالتها المزاجية وقلل من إكتئابها ، عبارة عن أدوية ، مثل "بروزاك ، باكسيل ، زولوفت"، التى وجد أنها تساعد بعض من يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى .

وهى تعمل ، على منع مستقبلات الخلية ، من إعادة إمتصاص السيروتونين وهذا بدوره يؤدى ، إلى إستمرار التأثير المهدئ ، للسيروتونين .

- وبالنسبة إلى " الدوبامايين *Dopamine* "، فإنه ينبثق بدوره من الحمض الأمينى "تايروسين*tyrosine* " ، بينما يكون " لأنزيمات المونوأمايين / *MAOI* "، التى لها تأثير على "الدوبامين ، والسيرتونين ، والنوربابنفراين "، فائدة على من يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى .
- أما الدور المحدد " للدوبامايين "، فى حالة وجوده بهذا الإضطراب فهو غير واضح حاليا .
- وفيما يختص بالحمض " نوربابنفراين *Norepinephrine* "، فهو مصنع مباشرة من الدوبامايين .

يميل الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، إلى أن يكون لديهم مستويات أعلى من "النوربابنفراين"، فى دمائهم عن أولئك الذين يعانون من إضطرابات الذعر ، أو أولئك الذين لا يعانون من قلق ورهاب إجتماعى .

- ولأن مستويات كثيرة من الأدوية مثل " أنزيمات المونوأمايين / *MAOI* "، كدواء يترتب عليه ان يكون من عوامل "مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *Selective Serotonin reuptake inhibitors / SSRIs* "، بما يترتب عليه زيادة مستويات هرمون السيروتونين بالغدة الدرقية ، الذى يرفع الحالة المزاجية ويقلل من الإكتئاب .
- كما انه وبسبب أن "بنزودايازيبين *benzodiazepines* "، معروف عنه تأثيره وفاعليته على أنواع مختلفة من القلق الإجتماعى .

<u>فقد إقترح البعض أنه ربما :</u>

١) لا يوجد دواء واحد من هذه الأدوية يكون هدفه الفعلى هو مسار عصب شائع يؤدى إلى مشاعر قلق ورهاب إجتماعى .
٢) لا يوجد مسار شائع .
٣) من الممكن أن توجد مسارات عصبية متوازية .
٤) قد يبدو الإضطراب ، فعلا ، مجموعة من الأحوال متشابهة ، إلا أنها مختلفة من الناحية الحيوية العصبية .

ومن الهام ملاحظة ، أن الأدوية ليست هى الطريقة الوحيدة فى التغيير الإيجابى لمستويات أجهزة الإرسال العصبية ، حيث أظهرت الأبحاث ، أن علاج السلوك العقلى ، يمكن أن يؤدى إلى نفس النتيجة .

<u>الوراثة :</u>

خلصت الأبحاث التى جرت عن تأثير الوراثة ، إلى وجود رابطة بين نتائج إختبارات الشخصية العصابية (إضطراب يشمل "الإنزعاج ، التشاؤم ، والخوف من عدم اليقين) ، والجين المورث الناقل للسيروتونين ، الذى يرمز إليه بالرمز "5 - إتش تى تى/ *5-HTT*"، حيث يقال أن "مستويات الحالة العصابية" ، تتنبأ بإحتمالات الإصابة بالقلق والإكتئاب .

وتبين الدراسات أن أولئك الذين لديهم شكلا معينا من المورث "5 - إتش تى تى/ *5-HTT*"، يميلون إلى تسجيل مستويات أعلى بإختبارات الشخصية العصابية ، عن أولئك الذين ليس لديهم

مثـل هـذا الشـكل ، ولذلـك فقـد إفترضـت هـذه الدراسـات ، أن يكون هـذا المـورث متضمنـا بحـالات القلـق

- على أى الأحـوال فربـط إختـلافات المـورث بنتائـج دراسـة الشـخصية يعد أمـرا مثيـرا للمشـاكل فغالبا مـا يكون من الصعب تقييـم معنـى الربـط ، لأن كل مـا يعنيـه ذلـك هـو أن عامليـن إثنيـن فقـط همـا اللـذان يبـدوان مختلفـان فى بعض المظاهـر مع أن هنـاك "200 "، جهـاز إرسـال عصبى ، قـد يلعبـون أدوارا صغيـرة فى التهيئـة لتعرض الإصابـة بالقلـق .

عـلاوة على ذلـك فـإن مـا لـه صلـة بالقلـق على وجـه العموم "حتى وإن كـان أى شـكل من أشكال المورثـات المختلفة هـو أحـد العوامـل"، قـد يكون وقـد لا يكون لـه صلـة بالقلق والرهـاب الإجتماعى على وجـه الخصوص وذلـك لأن حـالات القلـق ليست كلهـا متشـابهة .

- وفى الوقت الذى يكون فيـه أحد المورثـات مهيئـا لحـالات القلق والرهـاب الإجتماعى ، إلا أن تقريـر المعهـد القومـى للصحـة العقليـة ، الصادر عـام 1998، تحت عنوان " المورثـات ، والصحـة العقليـة "، أفـاد أن القابليـة للإصابـة بهـذه الحـالات ، ستكون هـى النتيجـة الأكثر إحتمـالا ، من عدد من مورثـات تعمـل سـويا .

حتى الآن لـم يتـم العثـور على مورث واحـد يكـون هـو السـبب فى أى إضطراب عقلـى بالرغـم من أن بعض المورثـات قـد تكون متضمنـة فيهـا عبـر الصلـة والإرتبـاط ، ذلـك ان معظم الحـالات ستترتب نتيجـة تركيبـة توافقيـة من عـدد من عوامـل المورثـات ، والبيئـة .

ويعتـبر هـذا الإسـتنتاج حقيقيـا خاصـة مع شـئ معقـد مثـل السـلوك الإنسـانى الـذى يعتـبر هـو الآخـر مرتبطـا بشـدة مـع الثقافـة وقرائن البيئـة وما تحـدده أنـت بأنـه شـئ "غيـر طبيعـى" .

مع ملاحظـة أن من المكونـات الكثيرة بتلـك "الخلطـة"، يكـون البعض منهـا قابـلا للتمييـز والبعض الآخـر لا يكـون .

دراسات التوائـم :

تمـت دراسـة التوائـم فى محاولـة لتقديـم بعض الإجابـات عن (مشـاركة جينـات مورثـة ذات صلـة بالعائلـة) فى مقابـل (مشـاركة البيئـة) بحـالات القلـق والرهـاب الإجتماعـى .

قارنـت هـذه الدراسـات بين توائم متماثلين "يتشاركون بنسبـة 100 % ، فى صفاتهم الوراثيـة مع توائم أخـوة "يتشاركون بنسبة 50 %، فى صفاتهم الوراثيـة "، مع ملاحظـة أن هـذه التوائـم كان قـد تم تنشئتها بصورة منفصلـة كل عن الآخـر .

وقـد أوضحـت دراسـة التوائـم التى تمت للبحـث عن أسـباب الإسـتعداد للإصابة بحالـة القلق عمومـا بأن التوائـم المتماثليـن هـم الأكـثر إحتمـالا فى المعانـاة من حالـة القلـق وبنفس الدرجـة لكل واحـد منهمـا .

كما أوضحـت الدراسـات التى جـرت على حـالات (التبنـى) بأن الأطفـال الخجوليـن منهم كانـوا قـد إكتسـبوا صفاتهـم البيولوجيـة من أمهاتهم الذين تبنوهم ممن كانوا يعانـون من حـالات أكـثر قلقـا إجتماعيـا وأقـل مشـاركة إجتماعيـة عن أمهـات أخريـات ليست لديهن مثل الحالـة الأولى لـم يكـن لديهـم أطفـال خجوليـن ، بمـا يوضـح تأثيـر البيئـة .

ويميل تشـابه بيئـات التوائم قبل إنفصالهما عن بعضهما البعض وبعده إلى دحض بعض من هـذه النتائـج .

حاليـا لا توجد تقاريـر لدراسات كانـت قـد تمت على توائم بخصوص القلق والرهـاب الإجتماعـى قـد إسـتخدمت كتيـب التعريفـات الدقيقـة للقلق والرهـاب الإجتماعـى *DSM-IV* الإصـدار الرابـع .

الدراسات على العائلـة :

تجـرى الدراسات التى تتـم على العائلـة للنظـر فى صلات القـرابة البيولوجيـة من الدرجـة الأولـى وتقييمها حيث تـدور حـول :" الوالدين الطبيعييـن الحقيقيين ، والأخـوة والأخـوات ، والأطفـال " للبحث

فيما إذا كان للقلـق والرهـاب الإجتماعى ، تشعب أو وجـود داخـل العائلـة من عدمـه

وقـد أوضحـت بعض الدراسـات نقـل بعض الصفـات العائليـة بالحـالات الأكثر حـدة والأشكال المعممـة من الإضطرابـات .

ومع ذلـك فحتى الآن كانـت الدراسـات غير قـادرة على الإشـارة بتحديـد دقيـق عن أثـر (المورثـات أوالتعلـم الإجتماعى) فى التسـبب بالقلـق من والديـن يعانيـان من القلـق أو من خليـط يجمع بينهمـا .

التوائـم والعائـلات ...... والمورثـات :

مـاذا تعنـى ؟

تذكـر الدراسـات التى تجـرى على التوائـم والعائلـة ، إمكانيـة وجـود وحضـور عناصـر المورثـات بحـالات القلق والرهـاب الإجتماعـى .

ومع ذلـك فمن الأهميـة بمكان تذكـر أن كل شـئ متعلـق بالبشـر يوجـد بـه وبإسـتمرار بعض مكونـات الوراثـة .

فالجينـات التى تحمـل الصفـات الوراثيـة ، هـى التـى تحـدد برنـامج عمـل كـل شـئ تقـوم بعملـه ، ثـم تقـوم بنقـل هـذه البرامج إلـى كـل خليـة فى جسمك ، لتجعـل كل شـئ يعمـل بطريقـة صحيحـة .

ومع ذلـك فيمكـن للجينـات المورثـة أن تتغير داخليا بواسطة ردود رسـائل الخطـأ التى ترسـلها العناصر الوراثيـة (دى.إن.آيـه *DNA*) ويمكن كذلـك التغيير خارجيـا بواسـطة هجـوم ملوثـات وسـميات البيئـة ، (الضغـوط) التى يتعـرض لهـا البشـر .

- **مع ملاحظـة أن جميع الإختـلافات بجينـات المورثـات لا تمـر من جيـل لآخـر ، حيـث أنـهـا تعتمـد علـى مـا إذا كانـت الجينـات المورثـة محـل التسـاؤل موجـودة بخلايـا نـوع الجنـس (الأصـل *Germ*) أو موجـوده بخلايـا الجسـم "الخلايـا الجسـدية *Somatic* "، فمـا يتـم توريثـه هـو إختلافـات خلايـا نـوع الجنـس فقـط (الأصـل *Germ*) .**

النمـو ، والنشـــوء :

تذكـر نظريـة النشـوء أن الكائنـات البشرية الأولـى طورت القـدرة على القلـق الإجتماعى ليكـون مسـتعدا فى تقديـم المعاونـة المطلوبـة للبقـاء على قيـد الحيـاة .

وفى هـذا المضمار يذكـر عالـم النفس "روى باوميسـتر*Roy Baumeister* "، أن القلـق الإجتماعى عبـارة عن نتائج طبيعيـة مترتبـة على الإهتمـام بالقيـود الإجتماعيـة ، الفرديـة والجماعيـة .

كان الأفـراد الذين يعيشـون بمفـردهم فى البـرارى معرضيـن بدرجـة كبيـرة للمخاطر المحيطـة ، فهـم مضطـرون للدفـاع عن أنفسهم ضـد الضوارى المفترسـة وضـد العوامـل البيئيـة الأخـرى .

كذلـك كـان الحـال بالنسـبة للأفـراد الذيـن يعيشـون فى جماعـات ويتمكنـون من العمـل سـويا ضـد مخاطـر الضوارى والعوامـل البيئيـة الأخـرى وبهـذه الطريقـة تمكـن كـلا الفريقيـن من الحيـاة والتكاثـر .

- **أمـا الإنتمـاء فهـو ضـرورى جـدا مثـل الهـواء الذى نتنفسـه فهـو يظهـر قبـول الآخريـن لكـم إجتماعيـا وإعترافهم بكـم ويمنحكم الرؤيـة والمشروعية لوجودكـم ، كمـا أنـه يؤكـد القبـول والشـعور بعـدم التعرض لمخاطـر الرفـض ، إنـه ببسـاطة شـديدة يؤسـس وينشـئ روابـط إجتماعيـة .**

وربمـا يكون هـذا هـو السـبب فى أن الكائنـات البشـرية هـى مخلوقـات إجتماعيـة من الدرجـة الأولـى ، فالفرد يتـم إنجذابه للآخـر ليشكلا معا جميـع أشـكال العلاقـات والقيـود الإجتماعيـة بدرجـاتها المختلفـة العاديـة والحميمـة لتحقيـق الأهـداف الفرديـة والمشـتركة .

وللتمكن من البقـاء عضـوا فى مجموعـة مـع إكتسـاب الفائـدة المرجـوة كان من الضرورى على الإنسـان الأول أن يجد لـه طرقـا ووسـائل تمنـع إستبعاده أو طرده .

ويكـون من الممكن عمـل ذلـك بوسـائل الإشـباع والترضيـة والخضـوع والطاعـة وسـلوك الإذعـان والخضـوع مثـل إحمـرار وتـورد الوجـه خجـلا وإرتباكـا ، وبالإبتسـام إبتسامة عريضة بأسـلوب خجول أو مرتبـك .

فى القـرود يكـون السـلوك المشـابه لما تـم ملاحظتـه بالبشـر مرتبطـا بمحاولات نقـص تعرضهـم للتهديـد أو خضوعهم لسيطرة الآخريـن كذلـك الحـال بالنسبة لسلوكيـات إعـادة الطمأنـة الأوليـة التى تنتـاب الأفـراد فى الحـالات الخاصـة مثـل التحيـة والإحتضـان والمعانقـة والتقبيـل والإبتسـام ، تكـون هـى الأخـرى دافعـا على المحافظـة على الصلـة والإرتبـاط بين الأعضـاء المعتمديـن على بعضهـم البعض .

- من الممكن رؤيـة ميكانيكية التـوازن المذكورة على إتسـاع أكـبر بين أفـراد يسـتخدمون الكياسـة أسـلوبا أوتوماتيكيا فى تعاملاتهم ، وهـو :

"الإتيكيت وآداب التعامـل واللطـف والتهذيـب وإبـداء الإعتـذار والتهنئـة وسـلوكيات الأداء المتبـادل مثـل أخـذ الأدوار فى تبـادل المحادثـات .

عندئـذ تكون أكـثر ميـلا للإصابة بالإنزعـاج والقلـق فى حالـة فشـلك فى عمـل الإنطبـاع المطلـوب نتيجـة لإرتبـاط الفشـل فى تقديـم الـذات ، بإحتمـالات الإسـتبعاد الإجتماعـى .

حـالات (السـيطرة / الخضـوع) .... والقلـق والرهـاب الإجتماعـى :

يمكن أن تكـون حـالات السيطرة والخضـوع ، التى نلاحظهـا بين الحيوانـات مناظـرة لحـالات تشـبهها بالسـلوك البشـرى .

فحالـة الأفـراد الذين تتفاعـل معهـم إجتماعيـا تلعب دورا كبيـرا فى كيفيـة إسـتجابتك ، للشـخص الآخـر ، وكيـف يمكـن قبولـك .

وعنـد الدخـول على مصـادر الحالات الأعلـى المرادفـة للقـوة ، فإسـتخدام مصادرهـا وتقييمهـا ، يكـون تقييمـه ، متروكـا للآخريـن .

وتعتبـر هـذه المصـادر فى أيامنا هـذه : "المـال ، والشـهرة والجاذبيـة الجسـدية ، والمعرفـة ، والكفـاءة ، والجـدارة ".

أمـا بالحـالات الإنسـانية الأولى ، فكانـت مصـادر حالاتهـم العليـا التى يتـم الدخـول عليهـا ، هـى : "الطعـام ، الرفقـاء ، الحمايـة " .

- عندمـا تكون فى حالـة تواصـل أو تواجـد مع شـخص تعتبـره قويـا ويكون قـد دخـل على مصـادر أنـت تريدهـا ، فإنـك تميـل إلى الإختـلاف مع هـذا الشـخص حيث سـتميل إلى إتخـاذ الخـط الأدنـى وهـو سـلوك "الخضـوع" .

فى هـذه الأيـام فـإن تقديـرك لقـوة الآخريـن الذيـن هـم فى الأقـل والذيـن هـم فى الأعلـى قـد تلعـب دورا كبيـرا فى الضغـط الـذى تشـعر بـه لتقـوم بعمـل الأداء الذى تريـده .

- على أى الأحـوال أنـت تريـد أن تكون مقبـولا ، فكيف يمكن أن تـرى قوتـك النسـبية فى موقـف متداخـل مع آخريـن وتقـرر فى نفس الوقـت مستوى الثقـة بالنفس الذى تقـف عليـه .

فـإذا اعتبـرت نفسـك فى موقـف أدنـى فسـتشعر عندئـذ بثقـة أقـل وبتحـدى أقـل وبأنـك معـرض أكـثر للمخاطـر كما أنـك سـتشعر بأمـان أقـل حـول مكانـك بقائمـة أفـراد المجموعـة وسـيؤثر هـذا على سـلوكك وإهتمامـك فيما يختـص بإنتمائـك .

وإذا كان تجنب الرفـض الإجتماعـى هـو هـدف إنسـانى مسـتهدف فإن مـا يسـتتبعه من مشـاعر خـوف من رفـض إجتماعـى سـتجلب لـك قلقـا إجتماعيـا .

وتكون هـذه هـى الحالـة التى نحـن بصددهـا فالبشـر الأوائـل كانـوا مدفوعيـن بعدم إتيـان أى

عمـل يتـرك أى إنطبـاع غير مرغـوب فيـه على الآخرين ، كما كانـوا مدفوعيـن ، على إيقـاف أى حـالـة لعرض الـذات ، عنـد إكتشـافهم ، أن من الممكـن تـرك هـذا الإنطبـاع .

وطبقـا لما صـرح بـه عالـم النفـس الإجتماعى (مـارك ليـرى *Mark Leary*) و"روبـن كوواليسكى *Robin Kowalsky* ، فى هـذا الشـأن ، بأن أصحـاب تـلك الحـالات يريـدون إستعادة العلاقـات الداعمـة ، ورعايتهـا ، والمحافظـة عليهـا مع الآخرين ، التى قـد تزيـد مـدى قابليـة القبـول ، وتقلـل مشـاعر القلـق الإجتماعى .

ويسـتدعى ذلـك أن يكـون أفـراد المجتمعـات الحاليـة أكـثر ميـلا إلى تعزيـز الإتصالات الإجتماعيـة والمحافظـة عليهـا وتخليدهـا ليكونـوا أكـثر حـذرا من إسـتجابات وردود أفعـال الآخريـن على عرض تقديـم الذات الـذى قمـت بأدائـه أمامهـم .

وسـيستدعى أيضـا أن تشـعر بقلـق أكـثر عندمـا لا تنجـح فى محاولـة نقـل الإنطبـاع المرغـوب إلى الآخريـن .

لذلـك يمكـن الإعتقـاد بـأن القلق والرهـاب الإجتماعـى هـو تعبير مبالـغ فيـه وشـديد من مخـاوف نشـوئية وقائيـة بدائيـة .

<u>إذا ...... مـا الـذى يخـبرك بـه علـم (الأحيـاء *Biology*) عـن القلق والرهـاب الإجتماعـى ؟</u>

تشـير العوامل البيولوجيـة لـدى الأفـراد إلى أن حـالات القلـق الإجتمـاعى تحـدث عندمـا تتواجـد عوامـل إسـتعداد مسـبقة مـن عناصـر كيميـاء حيويـة أو جينـات مورثـة بالجسـم تؤثـر علـى كيفيـة إسـتجابة الجسم على البيئـة والعوامـل المحيطـة .

- لكن كيف وإلى أى درجـة تكون فيه الجينـات المورثـة والعوامل البيولوجيـة الحيويـة وعناصـر النشـوء مؤثـرة ومتدخلـة بحـالات القلق والرهـاب الإجتماعـى .

هـذه التسـاؤلات لـم تعـرف إجابتها على وجـه اليقيـن حتـى الآن .... وقـد لا يكـون من الممكن التعـرف على مـدى تأثيرهـا ، ويعـود السـبب فـى ذلـك إلـى وجـه الشـبه الشـديد بالموقـف مع قضيـة البيضـة والدجاجـة .

- فعلى سـبيل المثـال ، يمكن أن تؤثر بعض العوامل النفسية مثـل "الصدمـات"، فـى أحـد عناصـر الكيمياء الحيوية بالجسم مثل أجهزة النقل العصبية ، بالحمض العضوى السيروتونين .

ويمكـن أيضـا أن تؤثـر إحـدى عوامـل الضـغط النفسـية مثـل وفـاة أحـد أعضـاء العائلـة علـى مسـتويات السـيروتونين بالجسـم .

مـع ملاحظـة أن مسـتويات أحمـاض السـيروتونين ، تقـود بـدورها إلـى الشـعور بالقـلق الـذى يـؤدى بـدوره إلى ضيـاع وفقد الوظيفة والذى يترتـب عليـه حالـة أشـد مـن القلـق تؤثـر بـدورها علـى مستويات السيروتونين .

- كـل عامل من هـذه العوامل يمكن أن يثير أو يحافظ على بقـاء وإستمرارية العوامل الأخـرى وبالتالى فمن الأهميـة بمكان ملاحظة أن توجيه الإنتبـاه إلى عنصر واحـد فقـط من هـذه العناصـر أو حتـى إستبعاده قـد لا يكون هـو الحـل لمشكلتـك مع القلق والرهـاب الإجتماعـى .

فمنـذ أن كان القلق والرهـاب الإجتماعى يميـل إلى أن يكون مشكلـة بهـا الكثير من العناصر والمكونـات الأساسيـة فالمحتمل أنـه يتطلب حلولا تتوجـه بذاتها ناحية عناصره ومكوناتـه الكثيـرة .

<u>كيـف تؤثـر عليـك ، عوامـل التطـور :</u>

قـد تكون الطريقـة التى تتمكن فيها من التغلـب على حالـة القلق ، ذات صلـة بالكيفيـة التى تسير بهـا عبر مراحـل التطـور حيـث قـام عالـم النفـس "إريك إريكسـون *Erick Erikson* "، بابتكـار نمـوذج لمراحل التطـور الثمانية التى ستمر خلالهـا .

- تـم تأسيـس هـذه المراحـل على قاعدة بيولوجيـة حيويـة إشتملت على سياق وتسلسل عـام ثابـت

وكل مرحلة من هذه المراحل ، تمثل صراعا ، ما بين أداء وقدرات قديمة وبين قدرات وأداء جديد ومن الضرورى التوجه أولا ناحية هذا الصراع لحل مسائله ومشاكله بكل مرحلة ، قبل التقدم بنجاح للأمام للمرحلة التالية .

- والسبب هو أن السلوكيات التى كانت تخدمك جيدا فى مراحل سابقة لم تعد تصلح أو تكفى للمرحلة الحالية .

ومما يترتب على حل كل مشكلة من مشاكل التضارب والصراع هذه أن ينمو ويتطور لديك شعور بالكفاية والأهلية .

وبدون شعور الكفاية والأهلية هذا ستفتقد ثقتك بذاتك وستعانى من قلة إحترام الذات وستشعر بالقلق وبأنك معرض للمخاطر والتهديد .

إنك تتطلب عبر مسار حياتك كلها سلسلة من مشاعر الكفايات والأهلية تكون بالدرجة الأولى عبر تفاعلات متداخلة ببيئتك الإجتماعية والطبيعية المحيطة .

إلا أنك فى الواقع لا تقوم أبدا بالتغلب وحل هذه الصراعات تماما أثناء كل مرحلة من مراحل التطور .

نتيجة لذلك ستستمر بعض أوجه الكفايات والأهلية التى سيطرت عليها عبر المراحل التالية مثل حمل زائد .

ومن جميع الصراعات التى يتم التغلب عليها وحلها يظل الشعور القوى بالهوية والشعور بالكفاية والأهلية هما العاملان الأهم والأخطر .

والدرجة التى ستمر بناءا عليها بنجاح عبر هذه المراحل تعتمد على مدى التطور الذى تحرزه بهذا الشعور القوى بالهوية بفترة المراهقة وفترة البلوغ الأولى .

<u>الثقة ، مقابل عدم الثقة</u> :

يؤكد عالم النفس إريكسون ، على أن أحد أهم العناصر الأساسية للشخصية المتمتعة بالصحة الجيدة ، هو الشعور بالثقة ، التى تطورها ناحية الآخرين وناحية نفسك ، فأحيانا ما تكون الثقة ، صعبة جدا على من يعانون من قلق ورهاب إجتماعى .

فثقتك بذاتك ، تتطور أثناء فترة السنة الأولى من الحياة طبقا لردود أفعالك وتجاوبك مع البيئة المحيطة .

فإذا قوبلت إحتياجاتك بقبول دافئ وباليقين والملاءمة فستشعر بالراحة وبالأمان وبثقة تؤكد أن الآخرين سيتوجهون ناحية جلب الأشياء التى تحتاجها من العالم .

وإذا لم يحدث فستتولد لديك شكوك عن رغبة الآخرين فى إمدادك بالضروريات والنتيجة فقد الثقة التى ستؤدى بدورها إلى مشاعر بالوحدة والشعور بالإنعزال .

<u>الإستقلالية ، مقابل الخجل والشك</u> :

فى الفترة العمرية التى تنحصر بين السنة الأولى والثالثة تبدأ فى التصرف والعمل طبقا للعالم المحيط بك ، وذلك لإختبار قدراتك بالنسبة لوالديك ، لترى نفسك شخصا قادرا ، ومرة أخرى تعتمد نظرتك إلى نفسك ، بدرجة كبيرة على إستجابات الآخرين لأفعالك ، حيث سيميل إدراكك للفعل والعمل المستقل ، للإستمرار عبر حياتك كلها .

وإذا ما ووجهت محاولتك ، فى نشر أجنحتك بعيدا ، للإستقلال بنفسك بالنقد وعدم الإستحسان ، كأن يقال : " لم يكن من الضرورى فعل ذلك "، ستجد أنك قد بدأت تتخبط بمشاعر عدم اليقين ، عن الشئ المناسب ، الذى كان من الواجب محاولة عمله ، وقد تصبح متأكدا ، من أن أى محاولة للإستقلال سينظر إليها على أنها قابلة للمعاقبة .

<u>المبادرة ، مقابل الذنب</u> :

فى الفترة العمرية المحصورة بين (4 - 5) سنوات تقوم بتوسيع مجال إختبار قدرتك فى

محاولـة التأثيـر علـى العالـم الخـارجى (العائلـة) وتقوم بعمل هـذا عن طريـق المنافسـة والتلاعـب والبحـث عن القـوة والسـلوك العدائـى .

وبعـد أن تكتشـف أنـك أصبحـت شـخصا لـه إعتبـار أصبح لزامـا عليـك أن تحـدد هويـة هـذا الشـخص الذى إكتشـفته .

وكذلـك بعـد أن تكـون قـد عرفـت أنـك شـخص مستقل تلقائـى أصبحـت فـى حاجـة لأن تظهـر وتوضح لنفسـك بأنـك مسـئول عن بـدء السـلوك الفعلـى .

ومع ذلـك فإنـك تتعلـم أنـه بقـدر ما ترغـب فـى التصـرف والعمل وأن بعـض هـذه السـلوكيات لهـا مـردودات سـلبية فمـن الممكن أن يترتب علـى هـذا شـعورك بالذنـب .

<u>المثابـرة والإجتهـاد ، مقابـل النقـص والدونيـة</u> :

فى الفتـرة العمريـة المحصورة بين سـن (5 - 12) عامـا ، تقوم بالتركيـز علـى إتقـان وإجـادة الوسـائل الثقافيـة والعقليـة والفنيـة بالمدرسـة .

فى هـذه السـن تقـوم بتقويـة وتعزيـز شـعورك بذاتـك وبهويتـك وبأنـك تسـتطيع عمـل الأشـياء إنـك تريـد أن تتعلـم أشـياء تفـى بتوقعـات بيئتـك الثقافيـة وهـى النقطـة والموقـع الـذى يأتـى إليـه القلـق والرهـاب الإجتماعـى ليلعـب أدواره .

إن الثقافــة التــى إكتسـبتها وتعلمتهـا تقـوم بنقـل القيـم المكتسـبة وتوقعاتهـا وبالوفـاء بهـذه التوقعـات فانك ترجـو أن تبنـى وتعـول على كونـك أصبحـت شـخصا لـه إعتبـار ، ويصبح النقـد الـذى قـد يوجـه إلـى التطـور الحـادث فى هويتـك هـو أكثـر مـا يهمـك عن تقديـرك وكفاءتـك .

هـذا يعنـى أنـك مهتـم بصفـة خاصـة بأوجـه التقييـم السـلبى حيث يتـم النظـر إلى من يوجـه إليـه هـذا النقـد على أنهـم طلبـة (فاسـدين) بمـا يترتـب عليـه من تولـد شـعور بالدونيـة .

وغالبـا مـا يقـوم المعلمـون والطلبـة بالنظـر على من يعانـون من قلـق ورهـاب إجتماعـى علـى أنهـم " فاسـدين ، أشـرار "، أو مختلفيـن .

وللتعويـض عـن هـذا فقـد يشـعر البعـض بإضطراره بـأن يكـون مثيـرا للمشـاكل أو مهرجـا بالفصـل .

<u>الهويـة ، مقابـل الخلـط والتشـوه</u> :

فى الفتـرة العمريـة بين (13 – 19) عامـا ، يتطور لديـك شـعور الهويـة وبالتقديـر لنمـاذج القيـادة بجماعـات المرجعيـة ، والأقـران .

إنـك تحـاول إدراك وتمييـز الكيفيـة التـى تكون فيهـا مشـابها أو مختلفـا عن الوالـدين ومـا هـى حقوقـك ومسـئولياتك .

إنــه وقــت التشــوش والإرتبــاك والغمــوض الملــئ بكثافــة برسـائل مختلطــة عـن الحريــة والمسـئوليات .

وبالنسبـة لمن يعانون من قلق ورهاب إجتماعى فهو وقـت صعب بدرجـة لا تحتمـل تيجـة لكونـهم مـا يزالـوا يـدورون متثاقليـن حـول سـفينة ملأى بالخطايا والذنـوب وأشـكال عدم الكفايـة وعـدم الثقـة .

إنـك تنظـر إلـى جماعـات المرجعيـة والأقـران علـى أنـهم المصدر الرئيسـى الأول للإجابـات والـردود والإرشـاد وإختيـارات الهويـة .

أمـا بالنسبـة للأفـراد الذيـن يعانـون من قلق ورهـاب إجتماعـى فإنهم يكونـون فى وضع الضـرر والخسـارة بهـذا الشـأن لأن شـعورهم بأنـهم جزء من أى جماعة هـو شـئ صعـب عليهم وقـد تسـتمر عدم رؤيتهـم لأولئـك الذين يشـعرون أنـه من الممكـن التعـارف عليهـم .

بالإضافـة إلى أن سـلوكهم المـتردد وشـعورهم المتدنـى بالـذات يجعلهـم أقـل ميـلا للمشـاركة فى الجماعـات .

ومن الممكن أن تقبـل تحديـدا واضحـا لهويتـك ، قـد يكون (مثـالا أبويـا) على سبيل المثـال ، أو

قد تقوم ببذل جزء كبير من الطاقة ، فى تجربة العديد من الأدوار حتى مع الشخصيات السلبية لترى ما الذى يناسبك منها فعلا .

وقد يشعر الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى أنهم قد إنغلقوا فى مرحلة التطور سواءا أكانت هوية شخصية سلبية أو بحشر أنفسهم داخل قوالب وأدوار والديهم ، وعندما لا تشعر أنك منفصل عن والديك فإنك تميل بألا تعمل أو تتصرف بصورة مستقلة .

الصداقة والمودة مقابل العزلة :

فى فترة العمر الزمنية التى تتراوح بين (20 - 30) عاما ، تبدأ فى تسلم دور الفرد البالغ بمسئولياته الكثيرة .

وتتطلب العلاقات القريبة والثابتة منك أن تشارك بجميع ما بداخل ذاتك من "مشاعر ، وأفكار ، وأهداف"، وبدون شروط ، وبدون الخوف من ضياع هويتك .

كما أنها تتطلب منك أن تكون متلقيا أيضا لنفس هذه الأشياء من رفيقك إلا أن هذا التحرك فى إتجاه المشاركة الحميمة تؤدى إلى إيجاد مخاطر للجميع ، خاصة بالنسبة لمن يعانون من قلق ورهاب إجتماعى .

فمن المحتمل ألا تكون قد شعرت بعد بالأمان فى أطر هويتك أو فى أهدافك المهنية كما أنك قد لا تشعر براحة عندما تضع نفسك فى مواجهة مقابلة الناس للتعرف عليهم .

على أى الأحوال إذا قام من يعانى من قلق ورهاب إجتماعى بإنشاء علاقة فسيتسبب شعوره الضعيف بالذات بطلب قدر كبير من الطمأنينة والمديح من الشريك ونتيجة لذلك قد يكون أكثر رغبة فى الإستمرار فيما يريده ويقرره الآخر ، أكثر من المشاركة الإيجابية فى الإسهام بالقرارات للوصول إلى تسوية فيما بينهما .

وأحد النتائج السلبية المترتبة على هذا ، هو أن شريكك قد يسأم سريعا من عدم حسمك وإستقلالك وقد يكون من نتيجة ذلك أن تترك مكشوفا ومعرضا .

فقد يؤدى عدم القدرة على المشاركة ومشاركة الآخرين لك ، إلى تهميش العلاقات مع الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى وجعلهم يشعرون بالوحدة والعزلة ، والإنعزال ، والغربة .

الإنتاجية ، فى مقابل الجمود والركود :

فى الفترة العمرية بين " 30 - 60 " عاما ، تبدأ فى تقدير ما تحقق من أحلامك ، فتنظر على ما يزال متيسرا ، وما الممكن تحقيقه ، كما تكون قد تعلمت أن بعض الأشياء التى كنت قد حلمت بتحققيها ، لم تعد ممكنة ، وأصبح من المستحيل تحقيقها الآن ، وأصبح عليك أن تتوافق وتتصالح مع الواقع الذى لم يكن إلا خيالات بالشباب .

ولكن إذا كنت غير قادر على ترك هذه الأحلام القديمة ، مثل معظم الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، وإذا كنت غير قادر على الإنتقال للواقع فسيكون مصيرك ، هو الوقوع أسيرا لها ، ثم نتيجة لعدم سماحك لنفسك بغلق الأبواب على ما كان ، تبدأ فى إتهام نفسك بعدم إدارة العجلة للتقدم للأمام ، أى تقوم بإضاعة الحاضر لتخدم الماضى ، وهو الماضى الذى تراه فارغا ، ومليئا بالفشل .

ويؤدى هذا إلى شعورك بالجمود والركود ، بعد أن تكون قد إنتبهت بألم شديد لضعفك ، وللخلل الذى أصابك .

الكمال ، مقابل اليأس :

فى الفترة العمرية ، التى تنحصر بين سن " 60 ـ الوفاة "، تبحث عن المعنى لحياتك ، وكيف تتوافق على المستوى العام ، مع الكيان الأكبر ، وتسعى لقبول حياتك التى عشتها ، وأنها كانت جديرة بما مر عليها من عناء وأهداف ، كما تجد نفسك فى مسعى آخر للعفو عن الآخرين وعن نفسك ، للغباء ، وللجهل ، وللعيوب ، والأخطاء ، التى مرت عليكم .

لكن ، إذا لـم تكـن أو لا تريـد أن تقبـل جميع مـا مـر عليك من قبـل وتشـعر بأن حيـاتك قـد ضـاعت منـك ، فسينطبـق عليـك قول عالـم النفس "دايـلان تومـاس*Dylan Thomas* "، (لـن تتمكـن مـن قضـاء ليلتـك بهـدوء ، بـل تواجههـا بغضـب .... وهـو غضب موجـه ضـد خفـوت وذهـاب ضـوء الأمـل) وستقضى باقـى سنوات عمرك ، وهـو الوقت الثمين المتبقـى لك فى الحيـاة تتحسر على فـوات الوقـت ، الذى تستطيع فيـه عمل جميع الأشياء التى ضاعت منـك ، بسـبب القلق والرهـاب الإجتماعـى .

النظـر إلـى خـبرات الطفولـة وتنشـئتها :

من الممكن أن يشـارك الوالـدان بشكل كبيـر جـدا بشعورك بالأمان وبإحترام الـذات وبالثقـة .

الوالـدان شـديدى الحـرص :

غالبـا ، مايكـون لـدى والـدى الأطفـال الذين يعانون من مشاعر الخـوف ، قـلق شـديد ورهبـة ، وإهتمـام زائـد عن المخـاطـر المحتملـة .

وهـم ينقلـون هـذا القلـق المـزعج إليهـم بالطريقـة التـى يستجيبون بهـا علـى البيئـة والوسط المحيط بتكرار التحذيرات الموجهة إليهم مثل (كونـوا أكثـر حرصا) و (إنتبهوا) ، و (لا تتحـدثوا مع الغربـاء) و (إرتـدوا أحذيتكم المطاطيـة فوق الأحذية العاديـة ، حتى لا تصابوا بإلتهـاب بالرئـة) .

عندمـا يحـدث هـذا يبـدأ الشـعور بالإعتقـاد بـأن العالـم يمثل خطـرا وتـهديـدا وغير جديـر بالثقـة وشـئ يجب علينـا تجنبـه ، وبـدلا من تحمل المخـاطـر وإسـتكشـاف العالـم والنـاس المحيطيـن تميـل لأن تصبـح مهتمـا بشـدة بمـدى تعرضـك للمخاطـر وبسـلامتك الشـخصية .

وقـد تشـعر بقـدرة أقـل فى الإعتمـاد علـى الآخريـن وتشـعر بـالقلق حـول ردود أفعالـهـم ولأنـك تشـعر بقلـق مزعـج عما تسـتطيع ومـا يجب عملـه تصبح غير راغـب فى جلـب الأذى والضـرر لنفسـك وتقـوم بنـاءا علـى ذلـك بتحديد مجالات أنشـطتك وأعمـالك .

جـو *JOE* .... " حكايـة جـو " :

فى أى وقـت من الأوقـات يكون فيـه أحـد زمـلاء فصـل "جـو*Joe* "، ذو التسـعة أعـوام مريضـا ، تقـوم والـدة جـو ، بالإبقـاء عليـه بـالمنزل ، ولا ترسـلـه للمدرسـة وكذلـك لا يسمح لـه والـده ، بركـوب بـاص المدرسـة لأن مقاعـد البـاص ليس بها أحزمـة الأمـان .

وعندما بـدأ فى إرتـداء النظـارات الطبيـة ، بعـد إلتحاقـة بالمرحلـة الدراسية السـابعة ، لعـدم إستماعه لنصائح والـده بعـدم الرقـود علـى الأرض لمشـاهدة التليفزيـون ، حتـى لا تسـقط النظـارة ، وحـذره كـل من والـده ووالدتـه من حـدوث ذلـك وإحتمـال الجلـوس عليهـا ، أو كسـرهـا ، أو إضاعتهـا .

بـدأ جـو ، نتيجـة لهـذه النصائح والتحذيـرات ، فى القلق كثيـرا ، على سلامة نظارتـه وأيضـا ، عمـا سيقولـه أصدقائـه عن المجهودات التـى يبذلـهـا لحمايتهـم ، للدرجـة التى تنـازل لهـم فيها عن ملعب البيزبـول المجـاور ، للعبـة هـو يحبهـا كثيـرا .

والـدان شـديدى النقـد :

يميـل الوالـدان اللـذان يضعـان معاييـر عاليـة جـدا لأطفـالهم ، بـأن يكونـا مثـاليين حتـى أن مستوى الأشيـاء (الجيـد) لا يكـون مقبـولا لهمـا ، بما يترتـب عليـه أن يفعل الإبن أى شئ يقـدر عليـه لإدخـال السـرور علـى والديـه ، للمحافظـة علـى دعمهـم ورضـاهـم .

لكن مهمـا فعلـت ومهمـا بذلـت من مجهـود لتبقـى مقبـولا ، بفعل الشئ الصحيح ، بالطريقـة الصحيحة التـى تراهـا ، فإنـك لـن تسـتطيع أبـدا تحقيـق أهدافـك من الرضـى والقبـول ، لأن الوالـان يقومـان بإستمرار بإعـادة تعديـل معاييرهـم للأعلـى .

علـى سـبيل المثـال ، عندمـا يقتـرح والـدى ، علـى أن أكتـب مقـالا عن التربيـة المدنيـة ، فإننـى أسـتجيب لتعليماتـه دون نقـاش أو تغيير ، كمـا لوكانـت أمـرا دينيـا ، وراغبـا بقـوة فى الحصـول علـى

موافقتـه ورضـاه ، التى هـى صعبـة المنـال ، ومع ذلـك ، وبعدعـدة سـاعات من الإسـتمرار فـى كتابـة مسودات عديـدة من مقـالات النقـد ، لا أتلقـى منـه إلا نقـدا آخـر لإعتقـاده أننـى لـم أصل إلـى أى نتيجـة مرضيـة .

على أى الأحـوال أنـت تتصـرف مثـل دميـة ملآنـة بإشـتياق محاولـة إرضـاء سـيدها وهـذا يتركـك غيـر متأكـد عن مـدى القبـول الـذى تحظى بـه كمـا أنـه يتركـك تشـعر بعدم الأمـان حول أفكـارك وعواطفك الخاصـة بمـا يـؤدى إلى تقييـد قدرتـك على الحـزم أو النهوض بحقوقك الخاصـة .

ونتيجـة لكونـك شـخصا إجتماعيـا فى هذه البيئـة تتعلم أن تتوقـع هـذا السلوك والإستجابة لـه وإضفـاء قيـم والديـك عليـه وتضمين إنتقـاداتهم على تفكيـرك ومشـاعرك وأفعالـك .

ويصبح من المحتمل أن تنمو لديك معايير مرتفعـة جدا عن الآخريـن وعنـك أنـت أيضـا كمـا أنـه من المحتمـل أن تصبح مثاليـا وشـديد الإنتقـاد للجميع ، لكـن طبقـا لمـا صرح بـه عالـم النفـس "جونـى كارسـون *Johnny Carson*) :

- إن الشـخص المثالـى ، عبـارة عن شـخص يتحمل آلامـا ضخمة ، يعطيهـا للآخرين .

<u>جوانـا *Joanna* ، حكايـة جوانـا *Joanna*:</u>

فى الوقـت الذى كان فيـه والـد جوانـا شخص مسيطر جـدا ، ووالدتهـا شـخصية خاضعـة جـدا كان الإثنـان شـديدى النقـد لكـل شـئ .

كان الوالـد يركـز إنتباهـه بشـدة على أعمالـها المدرسـية ولم يكن راضيـا بـأى شـكل عن أدائهـا وبـدلا من أن يوجـه إليها المديـح فيمـا تفعلـه كان دائمـا يدفعهـا لعمـل شـئ أفضـل .

فى المقابل كانـت والدتهـا تركـز إنتباههـا على مظهـر جوانـا وكيـف تبـدو : مـا هـو نـوع الكـلام والحديث الذى تقولـه للعالـم ، عن نفسها وعـن عائلتهـا ، وتملى عليهـا مـا ترتديـه إبتـداءا من مشـابك الشـعر التى تضعهـا على شـعرها إلى نـوع جـوارب القـدم ، ليتنـاسـب مع أحذيتهـا الجلديـة الأصليـة التى ترتديهـا سـواء الفسـاتين أو الجينـز ، وغيـر مسـموح لجوانـا بالتعبيـر عن نفسـها ، بمـا ترتـب عليـه أن أصبح القبـول الذاتـى محـل تسـاؤل .

- بشـكل عـام فإن الوالديـن شـديدى الحمايـة والمسـيطرين لا يتلقيـان الا أقـل التوقعـات من أطفالـهـم القلقيـن .

إنهم يتوقعـون منـك أن تكـون أكـثر إضطرابـا ، وأقـل كفايـة ، لتتمكـن مـن مسـايرة مواقـف الضغـوط ، وفى الوقت الذى يميلـون فيـه إلى إرجـاع السلوك الغير مرغـوب إلـى النزعـة والاسـتعداد المسـبق ، فإنـهم يرجعـون السلوك المرغـوب إلى عوامل خارجيـة عن الفـرد .

- على سـبيل المثـال إذا سـددت ضربـة قـوية بلعبـة الكـرة الناعمـة فأنـت غير كفـؤ أو غير منسـق أمـا إذا أصبـت حمامـة لأنـك سـددت بقـوة ودقـة ، فـى تـدريبات ولعبـة الرمايـة ، فأنـت محظـوظ لأن القـاذف الـذى أطلقهـا أطلـق مـرة واحـدة وكانـت سـهلة .

وهـذا معنـاه إنهم يعتقـدون أنك لا تمـلك القـدرة ولا السيطرة بـالموقف ولسـوء الحـظ أنـت تميـل إلـى تحقيق توقعاتهـم وتوقعـات الآخرين المنخفضة عنـك .

<u>والـدان " حازمـان ـ قامعـان " :</u>

إن الوالــدان اللــذان مـا زالا يعمـلان تحـت القـول المأثـور : (الأطفــال يجـب رؤيـتهم وليـس سـماعهم) يميـلان بـأن يكونـا شـديدى السيطرة ، إنهمـا يريـدانك أن تطيعهمـا وتعمـل كمـا لـو كنـت نسـخة مصغـرة من الأفـراد البـالغيـن .

نتيجـة لذلـك فإنهمـا يقومـان بصفـة مسـتمرة فـى كبـت تعبيراتـك بالتوبيـخ والعقـاب لأى شـاردة قـد تحـدث أو تغضـب أو تتصـرف أثنـاءهـا بتهـور وإندفـاع .

ويـؤدى هـذا الكبح والمنع الشـديد ، إلى أن تشـعر بأنـه ليس لـك الحق فى التعبيـر عما تشـعر

وإن فعلت فإنك تضع نفسك فى مخاطر جمة .

كما أن تصرفهما هذا ، يؤدى إلى "دمج سلوكك المقيد هذا داخل ذاتك"، وأيضا إلى "حصر وحجز مشاعرك " .

- مع ملاحظة أن حصر المشاعر وكبتها ، يمكن أن يؤدى إلى مشاعر القلق والإكتئاب ، والغضب ، والسلبية والإستسلام .

باري Barry ، حكاية باري Barry :

عندما كان باري ، طفلا ، كان غالبا ما يعتقد أنه بالجيش حيث كان يقال له عند الإستيقاظ من النوم ماذا يرتدى وماذا يأكل وكيف يمضى وقته ومع من يستطيع تمضية الوقت ....وإستمر ذلك إلى أن تخرج من الكلية .

عندما كان فى سن المراهقة ، تمكن من كسر القاعدة الرئيسية ورد القول على والده ، عندما سأله الى أين هو ذاهب ، حيث رد عليه قائلا : (لماذا ؟) .... ألا أستطيع الذهاب مع الأصدقاء لتناول مشروب الكولا بعد المدرسة ؟

تملك الغضب الشديد والده ، نتيجة لتمرده إلى الدرجة التى حبسه فيها لمدة أسبوع كامل وعزله عن العالم الخارجي .

المحصلة أن معتقدات الوالدين تؤثر على سلوكهما الذى يؤثر بدوره على ما يعتقده الأطفال والطريقة التى يرون بها أنفسهم ، والعالم من حولهم ، أما ما يعتقده الأطفال وكيف يرون الأشياء فهى تؤثر على مشاعرهم وسلوكهم .

عدم الأمان العاطفى :

يمكن أن يتطور الشعور بعدم الأمان من تجربة إهمال أو رفض أو نتيجة إستغلال جسدى أو نفسى أو جنسى أو بسبب الهجر .

ولا يكون هذا الهجر لمجرد النية فى قطع الصلات الجسدية معك كطفل مثل تركك فى أحد السلال على عتبة باب أحد الأشخاص بل إنه قطع للروابط العاطفية والجسدية الذى يترتب على الطلاق أوالموت أو بسبب الخيانة .

- على سبيل المثال ، لقد تعلمت فى سن مبكرة ، ألا أعتمد على والدى لحمايتى ، حيث كان هذا يتضح بجلاء شديد ، فى كل مرة نزور فيها جدى لأبى ، الذى كان يسيطر على عالمه بجميع الصور ، بقبضة من حديد .

وكان المشهد فى كل مرة نتقابل معه فيها هو التحية التقليدية التى كان على جميع الأحفاد أن يتحملونها مع والدى وأخويه الإثنان اللذان كانوا يتجادلون بشدة فى خلافات عائلية فكان جدى لأبى يضع جميع الأطفال فى طابور واحد ويطلب منا جميعا أن نصافحه باليد وكنت أنا فى المقدمة

ولمعرفتى بما كان سيحدث كنت أبدأ فى البكاء وأتوسل لوالدى ألا يحدث هذا إلا أنه كان يأمرنى بفتور أن أستجيب وأسلم بيدى على جدى .

كان جدى يلف قبضته الغليظة المليئة ، حول يد طفلة تبلغ من العمر ستة أعوام هى يدى أنا ، ويبدأ فى الضغط عليها ... والضغط ... والضغط .... وعندما أقوم بالصراخ وأتلوى ألما وأحاول جاهدة الإفلات من قبضته كان يثبت نظرته الجليدية على ويبتسم ، ثم يقوم بالضغط مرة أخرى ولكن سريعا هذه المرة .

التبعية :

بالنسبة للأطفال الذين لديهم آباء مدمنى كحوليات فى عائلات مدمنة كحوليات يتعاطونها فإنهم يميلون لأن يكونوا شديدى الإهتمام بالسيطرة والتحكم ولذلك يبدأ التفكير حول أشياء هى بدورها أبيض وأسود ، الكل أو لا شئ .

وقد تبدأ المحاولة فى تجنب المشاعر ومواجهة صعوبة الثقة بالآخرين وفى نفس الوقت

قد تتجـه للميل للخلـف لإرضـاء الآخريـن حتى وإن كـان ذلـك على حسـابك أنـت .
وقـد تسمح للآخريـن وبنزعـة سـلبية بالإضطلاع بتحمـل مسئولية مناطـق تقـع داخـل دائـرة حياتـك .
نتيجـة لذلـك قـد تقـوم بإخضــاع إحتياجاتــك لأولئـك الـذين تعتمـد عليهــم لتـلافى إمكانيــة إضطرارك على الإعتمـاد على نفسـك أنـت .
والشـعور بعـدم القـدرة على العمـل بإستقلالية يجعلـك تشـعر بفقـد الثقة بالنفـس وتكـون مثـل الأطفـال الذيـن يتجاوبـون مع حالـة عدم الأمـان بالإعتمـاد على الغيـر والتبعيـة حيث سـتميل هنـا ناحيـة الإعتماد على موانـئ آمنـة وهى الأشـخاص والأماكـن الآمنـة .

التأثيـر الكلـى للوالديـن :

أفــادت الأبحــاث الحديثــة ، أنـــه عنـدما يكـون الوالــدان مصـابان بإضطرابــات قلــق ، يكــون أطفالهـم معرضيـن للإصابـة بإضطرابـات القلق بنسبة تبلغ سـبعة أضعاف إحتمالات إصابة أطفال آخريـن

ثمان (٨) جلسـات :

ومن الهام إدراك أن عـدد قليـل (ثمانـى جلسـات) من جلسـات عـلاج السـلوك العقلـى ، يمكـن أن تقلـل من الأعـراض التى لـدى الأطفـال ، والمخاطـر من تطـورها إلى حالـة من حـالات القلـق .

كيـف تؤثـر عليـك عوامـل ضغـوط متراكمـة :

إن الضغـوط غالبـا مـا تكـون عبـارة عن حـالات من التهديـد أو الضيــاع التى يترتـب عليهـا درجـات متنوعـة من الإسـتثارات النفسـية .
ويمكنـها أن تكـون أيضا أى شـئ يضع أحمـال طلبـات عليك من أجل التغييـر أو التكيـف أو إعـادة التوافـق .

- طبقـا لمعـدلات قيـاس (هولمـز وراهـى *Holms & Rahe*) للتوافـق الإجتماعـى تشـمل العوامـل الضـاغطـة أيضـا :
    ١) المـوت .
    ٢) الطـلاق .
    ٣) الزواج .
    ٤) ضياع الوظيفـة .
    ٥) الترقـى .
    ٦) الخسـارة الماليـة .
    ٧) المشـاكل الجنسـية .
    ٨) ميـلاد طفـل .
    ٩) الإنتقـال لمكان معيشـة آخـر .
    ١٠) مرض شـديد أو مزمـن .
    ١١) الحمـل .
    ١٢) الإحـالـة على التقاعـد .
    ١٣) بلـوغ سـن الشيخوخـة .
    ١٤) بلـوغ سـن اليأس .

بالإضافـة إلـى ذلـك يكـون عليـك تحمـل تبعـات الصـراعات النفسـية التى لـم تحـل بعـد والتى تحملهـا معـك مثـل (الهويـة ، أو معطيات الحـب والكراهيـة مع والديـك) .
كـل من هـذه الأحـداث والتغيرات والصراعات مشاركة بعامل من عوامـل الضغـط مرتبـط بهـا ولسـوء الحـظ فإن الأمـر لا يسـتغرق طويـلا قبـل أن تبـدأ هـذه الأحـداث بـالضغوط المترتبـة عليها فى

التراكم .

وهـى تفـرز حالـة مزمنـة مـن الإسـتثارات التـى تكـون تأثيراتهـا المحسـوسة بدنيـة ونفسـية ومعنـى هـذا أنـك عندمـا تتعافـى من إسـتثارتك نتيجـة حـدث معيـن لا تعـود حالـة الضغـط التـى كانـت لديك إلـى نفس مستوى قاعدتـه الأساسية التى كـان عليهـا حيث أنـه يتوقـف عنـد مسـتوى أعلـى .

وفى كـل مـرة تكـون فيهـا معرضـا لضغوط تكون بدايتـك أعلـى وأعلـى نتيجـة للتغيـر المسـتمر فى مسـتوى خـط الأسـاس الأول .

وعندما لا يكـون فى الإمكـان بعد ذلـك تنظيـم مصـادر جسـمك أو يكـون هنـاك الكثيـر جـدا من الضغوط عليك الـرد عليها تبـدأ عندئـذ فى الخضـوع والإذعـان لأحمـال الضغـوط الزائـدة .

ماذا تفعـل آليـة محفـزات دفـع الإسـتثارة :

ميكانيكيـة دفـع الإسـتثارة عبـارة عن أحـداث قصيـرة المـدى تقـوم بتحريـك وتشـغيل مشـاعر القلـق .

وقـد تكـون ميكانيكيـة الحركـة ، فرديـة ، أو بسـبب حالـة ضغـط حـادة نتجـت من خسـارة شـديدة لإحدى الشـخصيات أو نتيجـة لتغيـر فـى مسار الحياة أو بسبب صدمـة أو نتيجـة لعدة ضغـوط يمكـن أن تكـون بسبب إسـتخدام أدويـة منبهـة .

إشـتراط السـلوك :

قـد يعتقـد أن القلـق والرهـاب الإجتماعـى نتيجـة مترتبـة علـى واحـد أو أكـثر مـن أحـداث الصدمـات التـى يترتـب عليهـا شعورك بالخـوف من بعض الأشـياء أو المواقـف .

- يحـدث هـذا الشـرط عندمـا تقـوم بربـط شـئ محايـد مثـل منصـة عاليـة (فـى قاعـة) أو منصـة (قائـد أوركسـترا) مع شـعور قـوى بالقلق ينتابـك عندما تتحـدث للجمهـور أثنـاء إلقـاء خطبـة ، أو قيـادة فرقـة موسيقية فعلى الرغـم من أن إلقـاء الخطـاب كـان هـو السـبب فـى بـدء مشـاعر القلـق إلا أنـه الآن وبعـد الربـط بين الحـدث (وهـو إلقـاء الخطـاب أو قيـادة الأوركسـترا) وبين المنصـة ، أصبح وجـود هـذه المنصـة ، هـو سـبب آخـر فـى إثـارة القلـق أيضـا .
- عنـد التجنـب أيضـا يمكن أن يحـدث هـذا الإشـتراط ، فعندمـا تتجنـب وتبتعـد عن شـئ أو موقـف تتولـد مشـاعر القلـق لديـك عنده فأنـت بذلـك تقلـل من هـذا القلق .

ويحمـل المـردود من عمليـة تقليـل القلق هذه مكافـأة حسـنة لـك حيث يجعل من (تجنبـك ، وإبتعـادك) عن الشـئ أو الموقـف ، شـئ ذو قيمـة ، وتتعلـم بالتالـى تجنـب الموقـف .

قـد يكون هـذا الإشـتراط هـو أحـداث تجربـة فردية حـادة ، مثل أن يتـم إهانتـك بواسطة المـدرس أمـام التلاميـذ أو بسـبب أحـداث تجارب مزمنـة مثـل نقلـك بإسـتمرار وأنـت طفـل من مكـان لآخـر ومـا يترتـب عليـه من رفض مسـتمر لديك للأفـراد الجـدد .

سـاره Sara / حكايـة سـاره Sara :

عندما كانـت سارة ، تبلـغ من العمـر سبعة أعـوام أخبرهـا والدهـا أنـه كـان يريـد ولـدا بـدلا مـن البنـت ومنـذ أن عرفـت أنـه ليـس مـن المفتـرض علـى الأولاد البكـاء بـدأت تبتلـع أحزانهـا وترتـدى بنطالونـات وتـى شـيرتات مثـل أبيهـا وعندما كانـت تسير كانـت تختـال وتحـادث كلبها (رالـف) بصـوت عميق خشـن .

كانـت رؤيتهـا لوالدهـا قليلـة نـادرة بسـبب سـفرياته الكثيـرة وفـى الوقـت الذى يكـون فيـه بعيدا مسـافرا كانـت تحـاول المشـاركة فى أى شـئ تعتقـد أن والدهـا قـد يكـون راغبـا فـى المشـاركة فيـه .

لسـوء الحـظ كان ذلـك يتمثل أحيـانا بإطـلاق الرصـاص علـى الغربـان بما تسـبب فـى إيجـاد حالـة من الصراع الداخلـى لـدى سـارة التـى كانـت تحب الحيوانـات وتريـد لهـذا السـبب أن تصبح نباتية فى يوم

من الأيـام .

كانـت تتسـاءل هـل يسـتطيع الإبـن أن يعـترض ؟ ولـم تكـن الإجابـة علـى هـذا التسـاؤل مهمـة فـى شئ بالنسـبة لهـا لأنـها رأت أن هـذا العمـل الذى تقـوم بـه بإطلاق الرصـاص علـى الغربـان هـو الصلـة الوحيـدة مع والدها القابلـة للتطبيق وقـد خافـت من قطعهـا .

التعلم البديـل :

مراقبـة سـلوك مخيـف لشـخص آخـر فـى وجـود بعـض الأشـياء أو المواقـف المحايـدة قـد يسـبب شـرط الخـوف .

وبالرغـم من أن الأبحـاث التـى دارت حـول (الملاحظـة ، والتعلـم البديل) لـم تتسـع لتشـمل المخـاوف الإجتماعيـة لدى البشـر إلا أنـه كـان من السـهل تخيـل الأطفـال وهـم يتعلمون كيـف يسـتجيبون للمواقف عنـد مراقبتهـم لأحد والديهـم ولقـد تعلمـت أنـا نفسـى الخـوف من الإرتفاعـات من والدتـى .

فى حـالات القلـق والرهـاب الإجتماعـى إذا حـدث ورأيـت أحـد والديـك يتفاعـل لأحـد الأفـراد ذوى المكانـة العاليـة بإبتسـامة عريضـة أو بإيمـاءة أو بالإسـتجابة والإذعـان لأحـد مطالبه أو بالإسـتجابة للجمهور بإنكمـاش وبالنظـر بقلـق أو بالإنسـحاب فالمحتمـل هـو أن تحـذو مثلـه وتفعـل مثلـه .

- لقـد توصلـت الأبحـاث التـى قامـت بهـا عالمـة النفـس (روث سـتمبرجر *Ruth Stumberger*) وآخـرون إلـى العلاقـة القائمـة بيـن القلـق الإجتماعـى و(إشـتراطات أحـداث الصدمـات لـدى الطفولـة) حيـث وجـدوا أن أحداث الصدمات لدى الطفولـة (الاشتراطات) بجانـب الخجـل تنبئ بإحتمـال الإصابـة بالقلـق والرهـاب الإجتماعى بدرجـة كبيـرة .

- ولأن ليـس كـل من مـر بالإشـتراطات المتزامنـة مـع الصدمـة أو التعلم البديـل يكتسـب مسـتويات واضحة من الخـوف فقد يترتـب على بعض الخبرات السـابقة مع حـدوث إشتراطات منبهـة ومثيرة أن تـؤتى تأثيرهـا القـوى .

الأفـراد تختلـف بشـكل كبيـر فـى الدرجـة التى يبقـى ويستمر الخـوف لديها علـى مـر الزمـن كمـا انهم يختلفـون أيضـا بصورة كبيـرة فيمـا إذا كـان من الممكـن للخـوف أن يعمـم علـى أشـياء أو مواقـف أخـرى علـى مـر الزمـن .

فعلى سبيل المثـال الخـوف من الحديـث بالميكروفـون أمـام الجمهـور قـد يتسـع أو لا يتسـع ليشـمل المقـرأة التى يقـرأ منها وقـد يشـمل أيضـا خشـبة المسـرح التى يقـف عليهـا أثنـاء حديثـه .

وقـد تأتـى بعـض هـذه الإختلافـات من أحـداث أخـرى سـلبية أو ضاغطـة بالحيـاة قـد تكـون سـاعدت علـى تهيئتـك وإعدادك للمرور بتجربـة مشـاعر خـوف .

وكلمـا إزدادت تهيئتـك وإعـدادك للمـرور بمشـاعر الخـوف كلمـا إزدادت السـرعة التـى تكتسـب بهـا المخـاوف التى تنتابـك .

فـوق ذلـك ، كلمـا كانـت أعـداد التجـارب الإجتماعيـة البغيضـة التـى مـرت عليـك كبيـرة كلمـا إزدادت الإحتمـالات التى تتوقـع بهـا إسـتمرار سـلبية هذه المواقف والشـعور بالقلـق عنـد الإقـتراب منهـا

وعلى العكس كلمـا إزدادت أعداد التجـارب الإجتماعيـة ذات المـردود المجـزى المكافـئ التـى تواجهـا كلمـا إزدادت الإحتمـالات التى تتوقعهـا فى عدم المعانـاة من القلـق عنـد الإقـتراب منهـا .

معنـى هـذا أنـك فى كـل مـرة تقتـرب فيها من الميكروفـون الذى تخـاف منـه فإنـك تتلقـى تهنئـة تفيـد أن الميكروفـون سيفقد إرتباطـاته السـلبية وعلـى أن الخـوف سـيختفى .

الكفـاءة الذاتيـة :

يصرح واضع نظريـات التعلـم "ألبيرت بانـدورا *Albert Bandura* "، أنـه سـواء شـرع النـاس فـى القيـام بعمـل معين أو لـم يشـرعوا فيـه لتنفيـذ بعض المهـام أو كانـوا قـد جاهـدوا فـى السـعى لتحقيـق أهـداف محـددة فهـذا يعتمـد علـى مـدى إيمانـهم بمـدى قدرتـهم علـى التأثيـر أو الفاعليـة فـى أداء

هذه الأعمـال .
والكفـاءة الذاتيـة عبـارة عن إعتقـاد لـه صلـة بالتحكـم والسيطرة إنهـا ذات صلـة بإعتقـادكم بقدرتكم على تنظيم وترتيب أنـواع معينـة من الأنشطة ولهـا صلـة بتحريـك الدوافـع لديـك وكذلـك السيطرة والتحكم على ردود أفعالك العقلية والعاطفيـة وإنجـاز النتائـج المرجـوة ولهـا صلـة بوضـع الأهداف وهى شئ معـادل للثقـة بالنفس .
إذا الكفـاءة الذاتيـة عبـارة عـن عمليـة ديناميكيـة متحركـة تتغيـر عبـر الزمـن بمعلومـات وخبـرات مهـام جديـدة ، وكلما كانـت نظرتـك إلى نفسك أكثر فعاليـة كلما كنـت أكثر ثقـة وإصرارا فى أداء واجباتـك ومهامـك .
لذلـك ، إذا كنت تعتقـد أنـك تعرف مـا تتوقعـه ، فى أحـد الإجتماعات الجماعيـة ، وإسـتعددت للتفاعل والتداخل مع الآخرين ، فى مواضيع محـددة ، فأنـت بالتأكيد سـتقوم بعمـل ذلـك بنجـاح .
ومن الهـام ملاحظـة أن التهديـد ليس ملكية خاصـة بـالمواقف الإجتماعيـة لأنـه موجـود طالمـا أنـك إعتقـدت بوجـوده .
إنـه نتيجـة للتفكيـر عن مـدى الخطـورة بالموقـف الإجتماعـى وعلى أى درجـة تـرون أنفسـكم قادريـن علـى التعـامل معــه كمـا أن تقييمكـم عـن إحتمــالات الأحـداث السـلبية تعتمـد علـى تفسـير المعلومـات التى تقابلونهـا .
والإعتقـاد بأنـك غير قـادر على مواجهة ومسايرة التهديدات المحتملـة المتوقعـة هـى التى تجعلـك قلقـا ومتباعـدا .
إن الأفـراد الذين يعانـون من القلق والرهـاب الإجتماعى يعانون من مسـتويات عليـا من القلـق لأنهـم يرون أنفسـهم بـدون أى سـيطرة على الموقـف أو المسـتقبل .

- لقد وجـد (ألـبيرت بانـدورا *Albert Bandura*) أن هـذه المسـتويات المنخفضـة من الكفـاءة الذاتيـة مرتبطـة بمستويات متزايـدة من الضغـوط والقلـق والإكتئـاب .

- إن الكفـاءة الذاتيـة هى أسـاس البراعـة وهى علاقـة تبادليـة فالبراعـة ايضا هـى أسـاس الكفـاءة الذاتيـة فأنـت تتعلـم كيفيـة إنجـاز واجـب مـا أو حـل مشـكلة مـا ثـم تبـدأ فـى تجربـة وممارسـة البهجـة والفرحـة التـى اتـت بسـبب نجـاح الإنجـاز الـذى تحقـق بمـا يعزز ويزيـد الثقـة بالنفـس وإحـترام الـذات .

إن الأفـراد الـذين يعتقـدون أنهـم يسـتطيعون ممارسـة السـيطرة علـى التهديـدات المحتملـة لا يشـاركون فى تفكير يشـوبه القلق ولا يتـم إزعاجهـم بمثل هـذا التهديـد .

إنـهم يتحكمـون فـى الإسـتثارات التـى تكـون لديهـم بالإعتقـاد بقدرتـهـم علـى مواجهـة التهديـد والتغلب عليـه وعلى قدرتـهم على إتخـاذ التدابير المسبقة وعلى تخفيـف آثـار الأحداث السـلبية .
ولا يقـوم إيمانـهـم المـرن بصقـل وتخفيـف هـذا الضغـط وآثـاره النفسـية البغيضـة المترتبـة على الفشـل فقـط ، ولكـن منعهـا أيضـا .
أوضحـت الدراسـات التى جـرت على القـرود أن التجـارب الكثيفـة المبكـرة للسيطرة على البيئـة المحيطـة قـد أعـدت الحيوانـات وجهزتـهـا علـى مواجهـة ومسـايرة المواقـف الجديـدة ومواقـف التهديـد ، وقـد كـان من نتيجـة هـذه التجـارب الناجحـة أن عملـت كمـا لـو كانـت مصـل مناعـة ضـد تأثيـر الضغـوط .
ومـا يشـير إليـه هـذا هـو أهميـة توقـع السـيطرة والتـاريخ المبكـر للسيطرة الفعليـة علـى البيئـة إنهـا تؤكـد أيضا فائـدة التعرف على مـا يتوقع بشكل محـدد بالمواقف الإجتماعيـة والإستعداد لـه .
ويمكـن أن يـؤدى التعـرف علـى مـا يتوقـع والإسـتعداد لـه إلى زيـادة مؤثـرة فى الكفـاءة الذاتيـة والتقليـل من القلـق .
ملحوظـة :
لأن نتائج الدراسـات على الحيوانـات غير حاسـمة كان من الضرورى الحـرص عنـد محاولـة

تعميـم السـلوك من حـالات الحيوانـات السـفلى إلى السـلوك الإنسـانى .

ولأن القلق والرهـاب الإجتماعـى مبنـى ومؤسـس على الضمير الذاتـى وعلى مشـاعر الخـوف من التقييـم والإرتبـاك والمهانـة التى تترتـب على الملاحظـة .

ومن الطبيعـى أن يكـون صعبـا الوصـول إلـى إسـتنتاج أن سـلوك القـردة ذو الصلـة بالثقـة أو الخـوف هـو نفس الشـئ بحالـة القلـق والرهـاب الإجتمـاعى الموجـود لـدى البشـر .

وبالرغـم من أن السـلوك قـد يظهـر علـى أنـه متشابه إلا أنـك لا تستطيع معرفـة مـا إذا كانـت هـذه السـلوكيات تظهـر عمليـات بيولوجيـة متشـابهة أو حـتى من أصـول تطوريـة متشـابهة .

<u>الملخــص</u> :

يسـتمر البحـث عـن (أصـول ومثيرات) حالات القلق والرهــاب الإجتمـاعـى ، مـع تـأكيـد بعـض البـاحثيـن على (الطبيعـة *Nature*) والبعض الآخـر على (التنشـئة *Nurture*) .

إلا أن مـا يبـدو أنـه الحالـة عمومـا هـو أن عوامـل كثيـرة تعمـل سـويا ومعـا فـى تركيبــة فريـدة مختلفـة لتوجـد النزعـة والإسـتعداد لحـالات القلق والرهـاب الإجتماعـى لـدى أفـراد مختلفيـن .

ومـع ذلـك وكمـا سـتكتشف بالفصل التــالى فـإن التعـرض أو القابليــة والإسـتعداد لحـالات القلـق والرهـاب الإجتماعـى ليست كافيـة للإصابـة بهـذا الإضطـراب .

الفصل الرابع .
الإبقاء على القلق الإجتماعى مستمرا

فى خضم ذلك الظلام ...... وقفت طويلا ..... هناك ...... وأنا أحدق وقد تملكتنى مشاعر العجب والدهشة والخوف والشك .... وأنا أحلم بأحلام لم يجرؤ إنسان أن يحلم بها من قبل أبدا

الكاتب والروائى : (إدجار آلان بو) ....رواية الغراب ....عام ١٨٤٥ .

ما هى ميكانيكية المحافظة القلق الإجتماعى والإبقاء عليه مستمرا :

كما رأينا بمجرد أن تكون معرضا للقلق بالقابلية والإستعداد وبتجارب الحياة السلبية وبالضغوط المتراكمة ، يكون مجرد التعرض لحافز أودافع مثيرا لمشاعر القلق ، هو البداية لتبدأ عجلة القلق فى العمل والظهور .

إلا أن بدء عمل القلق بهذه البساطة ليس كافيا فى حد ذاته فهو عبارة عن حالة مؤقتة ما لم تكن هناك عوامل أخرى موجودة تحافظ على إستمراره بمعدل مرتفع .

- أما التساؤل عن نوعية الأشياء التى يفكر فيها المصابون بالقلق والرهاب الإجتماعى ويعتقدونه ويتوقعون من الآخرين أن يفكروا فيه أيضا أو يقولوه ليبقوا على إستمرار الحالة ؟ فهى أشياء مثل :

١) يقولون.......... : أرى أنك قد وضعت هذا الوقت بالذات جانبا لإهانة نفسك .... علنا !! .
٢) أنت تقول ..... : أنت تؤكد عدم الشك المتأصل لدى بالغرباء .
٣) يقولون .... : يوما ما ستنظر للخلف على هذا وتضحك بعصبية وتغير الموضوع .

إن الآلية الأولى للمحافظة على القلق والرهاب الإجتماعى باقيا ، تشتمل على الاعتقادات الجوهرية وتقديم الذات *self presentation* ، والأحاديث الذاتية السلبية .

المعتقدات الجوهرية *Core Beliefs* :

فى فترة الطفولة تتطور المعتقدات والسلوك عن الآخرين وعن العالم مع التساؤل عما يفعله العالم وعن الكيفية الواجب عليه أن يسير عليها ، وهذه هى الأسس فيما تفكر أنت وتفعل .

وطبقا لما توصل إليه عالم النفس (جيفرى يونج *Jeffrey Young*) تقع معظم المعتقدات الجوهرية فى العشرة فئات العامة التالية :

- القيمة ....(الجدارة الذاتية) .
- الأمن ....(الأمان الذاتى) .
- الأداء ....(الكفاءة الذاتية) .
- السيطرة ......(القدرة الذاتية) .
- الحب ....(الرغبة لدى الذات) .
- الإستقلالية ....(الإستقلال الذاتى) .
- العدل ....(إنصاف الحياة) .
- الإنتماء ....(كونك جزء من الكل) .
- الآخرون ......
- المعايير (معايير مشتقة من الذات) .

إن معتقداتكم عبارة عن أفكار تم تشكيلها على النطاق الشخصى حيث يتم تحديدها طبقا للمعايير الثقافية والمشاركة الثقافية .

إلا أن المعتقدات بحالات القلق والرهاب الإجتماعى مختلفة منهجيا فهى سلبية وسيئة التوافق بالدرجة الأولى .

وطبقا لإخصائية العلاج العقلى "جوديت بيك *Judith Beck* "، فإن هذه المعتقدات السلبية

تمثـل إفتراضـان أسـاسيان عن نفسـك :

١) العجـز .
٢) عدم القابليـة للحب .

<u>**ويمكـن تفصيـل معتقـدات القلق والرهـاب الإجتماعـى ، طبقـا للنـوع :**</u>

- معتقـدات غير مشـروطة ، عن نفسـك .
- معتقـدات مشـروطة ، عن التقييـم الإجتماعـى .
- مسـتويات عـرض الـذات ، بـالغـة الإرتفـاع .

<u>**وتشـمل المعتقـدات الغيـر مشـروطة ، والغيـر حاسـمة عن نفسـك :**</u>

- إننـى غبى .
- إننـى عاجـز .
- إننـى غيـر مرغـوب .
- إننـى فاشـل .

وتـدور المعتقـدات المشـروطة حـول شـروط تظـن أن يجرى تحتها تقييـم إجتماعـى سـلبى فعلـى سـبيل المثـال :

(سـينظر إلـى على أننـى غبى وعاجـز ...... إذا تحدثـت بـالفصل) .

ومسـتويات عـرض وتقديـم الـذات بـالغـة الإرتفاع تنقل مثاليتـك وجميـع أو(لا شـئ من عقلانيتـك) مثـل القـول : (يجـب أن أكـون مثاليـا وإلا سيفسد كـل شـئ) .

- هـذه هى معتقداتـك الرئيسـية وهى معتقـدات مركزيـة وجوهـرية لوجود حالـة القلـق والرهـاب الإجتماعى لديك ولشـعورك الذاتى أنهـا صادقـة تمامـا .

إنهـا تعمـل كإطـار مرجعى لجميع ما يقابلـك فتقـوم بتحـديد مـا تـراه على أنـه (حقيقـة) وكيفيـة تفسـير معانيـه ، وعنـد تنشيط هـذه المعتقـدات الرئيسـية ، تتحـول وتصبـح مصفـاة تتمكـن من خلالهـا إدراك وتفسـير أى شـئ .

أما حقيقـة أو كـذب معتقداتـك فليـس بـذو أهميـة فعليـة ، لأن معتقداتـك تقـوم بالإنتقـاء والتركيـز بصـورة إختياريـة علـى المعلومـات التـى تسـاندها وتدعمهـا والأفـراد الـذين يعانـون من قلـق ورهـاب إجتماعى تكون إختياراتهم المنتقـاة سـلبية .

طالما كانـت معتقداتـك (مدعومـة) ببراهيـن سـلبية فإنها سـتستمر وهـذا معنـاه أن بصـرف النظـر عمـا يجهـزك ويجعلـك ميـالا للقلـق والرهـاب الإجتماعـى وينبـه ويثيـر إضطراباتـك تكـون منظومـة معتقداتـك السـلبية هـى التى سـوف تقـودك للنظـر إلى نفسـك على أنـك مكشـوف وواقـع تحـت التهديـد وسـتقوم أيضـا بـالمحافظـة على أن تبقى وتحافظ على مشـاعر القلق التى تنتابـك بهذا الشـأن وعلـى أى الأحـوال تأتى المعتقـدات الرئيسـية من عـدد متنوع من المصـادر هى كالآتـى :

١) القيـم المورثـة والمكتسـبة من الوالديـن ، والقيـم الثقافيـة .
٢) الأنمـاط والقوالـب الجماعيـة .
٣) الإسـتنتاجات المكتسـبة من حـوادث معينـة عن مـاذا حـدث ولمـاذا وغالبـا أنـك لا تـدرك مـا إذا كانـت معتقداتـك صحيحـة أو غيـر صحيحـة لأنـك لا تختبرها ، فإذا رأيـت موقفـا إجتماعيـا خطـرا بصورة متأصلة وشـعرت أنـه يجـب عليـك أن تكون مثاليـا لتصبح مقبـولا لـدى الآخريـن فإنـك سـتكون أقـل إرتياحـا بالمواقـف الإجتماعيـة وأقل رغبـة فى أخـذ جانـب المخـاطرة بهـا وبالمثـل قـد تعتقـد أنـك " مسئول بصفـة شـخصية عن أى شـئ قـد يحـدث لـك) وينطبـق هـذا الإعتقـاد علـى : (المرض) حيـث تعتقـد أن المعانـاة من القلق والرهاب الإجتماعـى هـو فشـل شـخصى وإذا كنـت انت المسئول عنـه فقـد تسـببت فيـه أى أنـك تسـتطيع علاجـه .

وبالرغـم من أن معتقـد مثـل هـذا ، يمكـن أن يكون مؤذيـا ، إلا أنـك تميـل إلى أخـذه بقيمتـه الظاهرية

وتقبل بـه كما لوكـان شيئا مقدسـا حيث تعمل طبقـا لمعاييـره .

نتيجـة لهذا قد تصبح المعتقدات الخاطئـة تنبـوءات وتوقعـات ذاتيـة التحقيق لأنـك تبحث عن المعلومـات وكل شـئ يدعمهـا ويسـاندها .

ولأنـك تعمل من عقلـك وتفكيـرك الداخلـى إلى حـدودك الخـارجيـة فإنـك تستطيع رؤيـة التعبيـر عن هذه المعتقدات الرئيسية فى (مواقفك وتوقعاتـك وفـى القواعـد التـى تضعهـا وفـى الإفتراضـات التـى تتبنا هـا) .

- على سبيل المثـال إذا قسمت وجزأت المعتقد الرئيسى : (أنـا شـخص خاسـر) إلى مكونـاتـه ...... فمـن المحتمـل أن تـرى الآتـى :
  - الموقـف .... : (إنـه لشئ بغيض جدا أن أكـون شـخصا خاسـرا) .
  - التوقعـات .... : (يجب على عمل كل شئ أستطيعه لأثبت أننى لست شخص خاسـر) .
  - الإفتراضات ....: (إذا فعلت كل شئ أستطيعه فقد أتمكن من الإفلات من الإخفـاق وتجنـبه) .

الحديـث الذاتــى السـلبى :

ما تقولـه لنفسـك هـو حديـث ذاتـى يمثـل إعتقادك الرئيسـى وبالنسبة للأفـراد الذين يعانـون من القلق والرهـاب الإجتماعى فإنـه مجـرد تعبيـر داخلـى سـلبى تقولـه لنفسـك بتكـرار ، عن :

- عـدم الكفايـة والملاءمـة التى تـم إدراكهـا .
- ماالـذى يجب أن يكـون .
- مـاذا إذا ..... (مـاذا إذا قلت شيئا غبيـا ؟) .
- إذا .... عندئــذ (مقدمــات منطقيــة) (إذا إقتربــت مــن إمــرأة عندئــذ ســأكون معرضــا للمخاطـر) .

إنهـا تجعلـك تتوقـع أسـوأ السـيناريوهات وتورطـك فـى دائـرة النقـد الذاتـى إنهـا تجـبرك علـى العمـل ناحيـة الكمـال وتفتـرض لديـك شـعورا بالعجـز .

فمجـرد التفكيـر فى نتائج محتملـة من وقوعـك تحت تهديـد موقف إجتماعـى يضـع ميكانيكيـة القلق المألـوف لديـك موضع الحركـة .

وبالتالـى عندمـا تكون فى مثل هذه المواقف فإنـك تميل للتفكيـر عـن نفسـك بشـكل سـئ وتبالـغ فى درجـة التهديـد المرتبطة بالموقف كما أنـك تقـوم فى نفس الوقت ببخـس تقديـر قدرتـك وإضعافهـا فى مواجهتهـا ، لكـن من الأهميـة ملاحظـة أن هـذا يحـدث فقـط فـى المواقـف الإجتماعيــة التـى تخـاف منها .

عندمـا تكـون بمفـردك أو فى موقـف لا يحمـل بيـن جنباتـه أى تهديـد فإنـك تميـل علـى أن تفكـر عـن نفسـك بشـكل أكـثر إيجابيـة وتشـعر بشـكل أكـثر كفايـة وملاءمـة .

وعلى هـذا عندمـا كانـت عربـة جـو (حكايـة جـو بالفصل الأول) هـى الوحيـدة على الطريـق لـم يكن يشـعر بالغبـاء أو بعدم كفايتـه .

- عندما كـان هـارى يحكـى قصصـه بالطريقـة التى يريدها ، كان يتألـق بالحفلات وكذلك بالنسـبة الى سـارة عندمـا تكـون مع والدتهـا ، أو مع تانيـا ، فهـى تكـون مسـرورة ومنطلقـة .

- ومنـذ أن كان القلق الإجتماعـى شيئا تقديريـا يتعامل مـع الإحتمـالات والإفتراضـات (مـاذا ..... إذا .....) ، كان الكثيـر ممـا يؤلمـك كثيـرا ، هـو فى الحقيقـة .... من الخيـال .

لقـد جعلـت هـذه الحقيقة آليـة وميكانيكيـة آليـة القلق لديك غير فعالـة ، وغيـر كافيـة لإنجـاز أو تحقيق أى شـئ إيجابـى لـك .

فأنـت تجد نفسك ، وقـد أمسكت بك خيـوط شـبكة عنكبوتيـة مـن الأفكـار الإجتماعيـة السـلبية مـع تركيز الإنتبـاه الشـديد على الـذات .

ويتدفق هذا الإهتمام البالغ الشدة من أجسامكم ومن عواطفكم ومن سلوكياتكم حيث تلتف عليكم الافكار وتحيط بكم المخاوف بشرنقة حريرية تؤدى إلى الجمود وشل الحركة .

وبالتالى ، عندما يكون الفرد الذى يعانى من القلق والرهاب الإجتماعى على وشك الدخول على موقف يخافه فإنه يقترب منه بنظرة مشوشة مع إستمراره فى الإسترشاد العقلى السلبى والتقييم السلبى للمواقف الغامضة الملتبسة والتفسير الكارثى الفاجع لمواقف معتدلة سلبية ، كما يقلل من قيمة "تقديم الذات*Presentation* "، فى منح الثقة والقدرة .

ولا يستمر فى التركيز على الآخرين أو على البيئة الإجتماعية حيث أنه يظن ويشعر أنه النقطة المركزية للخوف والإهتمام .

أما الظن بأنه قد فعل شيئا سيئا فهو يساوى تماما أنه قد فعل الشيئ السئ فعلا ونفس الشئ عند الشعور بعدم القدرة على السيطرة والتحكم حيث أن ذلك يعنى أنه قد أصبح خارج السيطرة والتحكم فعلا .

أما المعلومات الخارجية التى لا تساند النظرة السلبية فلا يتم السماح لها بالمرور عبر المصفاة الذاتية السلبية حتى لا يتم فحصها ضد حقيقة الموقف وتخفيضها أو إستبعادها .

<u>ما هى الأشياء التى تحدث بها نفسك وتؤدى إلى الإستنكار والإنتقاص من شأن الذات :</u>

<u>انك تحدث نفسك وتقول لها :</u>

١) إننى لست على أحسن حال ، بما يؤهلنى لأكون كذلك بالمستقبل .
٢) عندما أفتح فمى فلا يكون ذلك الا لأتثاءب فقط .
٣) لدى أوهام عن الكفاية والوفاء بالمراد .
٤) لدى براعة لفهم الغرباء على الفور .
٥) إذا رأيت شخصين يتحدثان وأحدهما تبدو عليه علامات الضجر والسأم فأنا هذا الشخص الآخر .
٦) العجلة تدور لكن الحصان أصيب .

❖ ما نوع الأشياء السالبة ، التى تعتقد أن الآخرين يظنونها عنك ؟

١) إن هذه المرأة من المرشحات الممتازات ليتم إختيارها بصورة طبيعية .
٢) إحدى القرى فى مكان ما تحرم دخول شخص ما ، هو الشخص المعتوه .
٣) هذه المرأة ، تجلب الكثير من البهجة عندما تغادر الغرفة .
٤) البعض ينهل من ينبوع المعرفة إلا أنه يتغرغر بها فقط .
٥) لقد تبرع بعقله للعلم ولكن قبل أن يفرغ من إستخدامه .

<u>ثم تنظر إلى الأعراض التى تبدو على أعضائك</u>

<u>لتساند وتدعم إحتمالات التهديد الذى قد يصيبك :</u>

- دقات قلبى تتسارع إننى أتنفس بسرعة سيصيبنى بالتأكيد القلق عن الموقف .

<u>ثم تقوم بمراقبة الأفكار ،</u>
<u>فتقول لنفسك :</u>

- الجميع ينظرون إلى .... ماذا يحدث إذا إرتكبت خطأ ؟

فكلما إزداد قلقك الإجتماعى كلما كانت مبالغتك فى الشعور بدرجة القلق التى لديك التى يلاحظها الآخرون عالية مرتفعة .

إنك تقوم بمراقبة عواطفك وتحدثها بالقول (إننى خائف عما قد يفعله الآخرون إننى أشعر

بالغضب لأنهم يضعونى محل التقييم) .

محاولة الوفاء بالمعايير :

جزء من عملية التقييم التى تجرى عليك عبارة عن عملية فحص وتحقق لرؤية مدى تمشى وملاءمة (عرض الذات*Presentation*) الملاحظ عليك ، مع النماذج المثالية .

إلا إن عمل هذه الملاءمة يترتب عليه صراع داخلى يعرف بأنه (تنافر عقلى) وهو يتسبب فى عدم الراحة التى تثيرك وتدفعك إلى محاولة تقليلها .

ولعمل ذلك ، تستطيع تنفيذ الآتى :

١) تغيير سلوكك ، لتقترب أكثر من النماذج المثالية .
٢) تغيير الموقف .
٣) تغيير الأداء .
٤) توجيه إنتباهك ، فى إتجاه آخر .

فمثلا على فرض أنك أردت الذهاب إلى إحدى دور السينما لمشاهدة أحدث أفلام الإثارة إلا أنك خائف من أن تكون محل تدقيق بواسطة مشاهدى الفيلم الآخرين وبناءا على ذلك تواجهك إستثارة غير سارة من (التنافر) تضعك على رأس معضلة ومأزق فيما يجب عليك عمله وقد تقرر بناءا على ذلك الذهاب متنكرا لتجلس فى الخلف بجوار باب الخروج ، وقد تنتظر إلى أن يتم عرض الفيلم فيما بعد على وسائط العرض (دى فى دى DVD) لتشاهده بمفردك أو قد تفكر فى الذهاب إلى قاعة عرض أخرى تكون غير مزدحمة أو فارغة .

كما أنك قد تقول لنفسك أننى لا اريد مشاهدة الفيلم لأن مشاهد عرض أحداث الفيلم لم تكن جيدة بالقدر الكافى أو أنك لا تريد صرف مال أو إضاعته أو أنك تريد تنظيف الحمام الآن وحالا .

فى حالة القلق والرهاب الإجتماعى تقوم غالبا بتخفيض هذا الصراع الداخلى بأن تجعل أفكارك وسلوكك متسقا مع الأفكار المبنية على الخوف وبهذا تستطيع أن تجد سببا ومبررا لعدم ذهابك أو عدم فعلك ما كنت تريد عمله .

بنفس الأسلوب والطريقة بعد أى حدث إجتماعى ملئ بصراع داخلى ستقوم بمراجعة ما توقعت حدوثه بجميع تفاصيله المثيرة حيث ستقوم بتحليله بدقة متناهية ، ليس مرة واحدة ولكن مرات ومرات عديدة عبر مصفاتك السلبية .

كما ستقوم بمقارنته مع فشلك السابق بما يعتبر شيئا سهلا يسيرا نتيجة لإمتلاكك ذاكرة تحوى معلومات سلبية عن نفسك عما قد يتم لمعلومات إيجابية .

عندما تنتهى من التحليلات والتبريرات السلبية ستجد أن شعورك بالفشل الإجتماعى يتضخم وأن إرتباكك وحرجك سيزداد عمقا وسيتم إبراز الأثر السلبى للحدث كما لوكان قد تم حفره بالصخر بما يعنى أنك ستقوم بتعذيب نفسك أكثر من ذلك فى كل مرة تالية تأخذ فيها رحلة إلى داخل مسار ذاكرتك المليئة بالفشل وستصبح هذه العملية كما لو كانت دائرة مفرغة لا تنتهى للتوقعات الذاتية السلبية والتغذية الخلفية الخاطئة .

- والنتيجة أن تركيز الإنتباه على الذات سيؤدى إلى عدم الرضى عن النفس وعن المشاعر السيئة التى تعمل بدورها على زيادة قلقك الإجتماعى الذى يقوم بدوره بإحباط وكبح عملية (تقديم الذات*Presentation*) ويستمر الحال هكذا متخذا سبيلا لولبيا حلزونيا لأسفل .

سلوكيات الأمان :

فى المواقف الإجتماعية يحاول الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى تقليل مخاطر التقييم السلبى من خلال سلوكيات الأمان .

- فعلى سبيل المثال عندما أجابت سارة على الهاتف إختارت مفردات لغوية بسيطة وكلمة واحدة للإجابة لتتفادى التلعثم فى الحديث والإفتضاح .
- وعندما قدمت جوانا نفسها بالفصل الدراسى تحدثت بسرعة دون توقف حتى لا يظن زملائها بالفصل أن مجرد التوقف عن الحديث للحظات معناه أنها غير مستعدة .
- وعندما كانت مشاعر الخوف تنتاب (بارى) ويرتجف فى حضور إمرأة جذابة كان يستند على أقرب شئ ثابت بجواره .
- وعندما كان (جو) يريد الإبتعاد عن تلاقى الأعين كان يتحول ببصره بعيدا وينشغل بمفاتيح الراديو .

هذه السلوكيات تؤدى إلى الشعور بالراحة وتقدم خدمة لغرض مفيد قد يكون الأقل إلهاء فى منع نتائج الخوف المترتبة على الموقف .

إلا أنها عبارة عن صيغ مختلفة من سلوكيات الإبتعاد والتجنب تقوم بمساندة درجة المبالغة التى يتم بناءا عليها تقييم الموقف سلبيا بواسطة الآخرين بنتائجه المترتبة .

وهى تقوم أيضا بدعم ومساندة تفكيرك السلبى وسلوكك الخائف كما أن إستخدامها يجعل بعض أساليب تقليل القلق ، مثل (الكشف والتعريض ***Exposure***) أقل تأثيرا .

تتمثل المشكلة عند إستخدام سلوكيات الأمان فى حالة (جوانا) عندما كانت تسارع فى إلقاء كلمتها أمام زملائها بالمدرسة دون توقف بما لم يسمح بهذا السلوك للمشاهدين بالتجاوب أوالتداخل معها وما قد يترتب عليه فى معاونتها فى دحض مخاوفها أو عدم تأكيدها .

وهى لم تحاول حتى معرفة كيف يمكن لزملائها بالفصل التجاوب معها إذا كانت قد توقفت فى المقاطع الممكنة المتوقع التوقف عندها .

ومع ذلك عندما وجدت أن هذا التصرف يريحها ويقلل من مشاعر الخوف لديها أحست كما لو كانت قد تلقت المكافأة عن هذا الفعل .

لذلك فالمحتمل أن تستمر فى إتخاذ نفس السلوك تماما كما هو الحال مع كل من بارى وجو .

- ويعتبر الآخرون أيضا أن سلوكيات الأمان عبارة عن سلوكيات سلبية أو سلوكيات تنم عن العجز .

فعلى سبيل المثال كان الذين يستمعون إلى جوانا يشعرون بالإرتباك لإعتقادهم أنها لم تتوقف أثناء إلقاء كلمتها فى مواقع كانوا يتوقعون منها ذلك بسبب وجود مستويات عامة مقبولة تستدعى منها ذلك عند تقديمها وعرضها لذاتها .

وكان من الممكن لسلوك الأمان الذى إتبعته فى هذه الحالة أن يوجد إطارا سلبيا نتيجة للتداخل معها أثناء حديثها يترتب عليه آثار سلبية على الطريقة التى تظهر بها للآخرين .

أما إذا كانت جوانا قد رأت غضب مشاهديها أونظرة الحيرة على وجوههم أوالتنهدات التى كانوا يطلقونها فقد كان من الممكن أن تؤدى إلى تأكيد أسوأ مخاوفها ، فيما يخص الحديث علنا أمام المشاهدين بما يؤدى إلى مزيد من الدعم لحالة القلق والرهاب الإجتماعى التى لديها وتصبح بالنسبة لها تحقيق نبوءة ذاتية .

<u>العرض وتقديم الذات *Self Presentation* :</u>

طبقا لما يراه كل من عالمى النفس "مارك ليرى ***Mark Leary*** "، و"روبن كواليسكى ***Robin Kowalski*** "، فإن القلق الإجتماعى هو بالضرورة ردة فعل لمصاعب حقيقية أو متخيلة فى عملية تقديم وعرض الذات ***<u>Self Presentation</u>*** .

فالإنطباع الذى تتركه على الآخرين قد يجعلهم يقللون من قدرك وقيمتك أو يجعلهم

يتجنبوك أو أن يجعلهم يرفضون العلاقة معك .
والإحتمالات المترتبة على النظر إلى أن إنشاء وتكوين علاقات معك ليست بالأهمية أو القريبة أو ذات قيمة كبرى كما ترغب وتريد تتسبب فى إحداث القلق لديك .

وفى الوقت الذى يكون فيه من الحسن أن تتأكد من أنك ستقوم بترك إنطباع جيد على الآخرين كما ترغب وتريد يكون فى نفس الوقت من سوء الحظ أنه لا توجد طريقة محددة لعمل ذلك .

وسبب هذا أنك لا تتعامل مع أدائك فقط أثناء تقديم الذات ولكنك تتعامل مع إدراكات وملاحظات شخص آخر عليه .

وأيضا لأنه فى الوقت الذى تستطيع فيه التحكم والسيطرة على الطريقة والأسلوب التى تقوم بها فى تقديم ذاتك إلا أنك لا تستطيع التحكم ولا السيطرة على إدراكات وملاحظات الآخرين إلا بأقل القليل .

ولكى تتمكن من التأثير على الآخرين ، لكى يروك ويقيموك بطريقة وبأسلوب معين ، يكن من الضرورى عليك ، تحديد العوامل ، التى منها تستطيع عمل ردود الأفعال التى تريدها .

- معنى هذا بذل الإنتباه الجيد وتكريس الوقت والجهد والفكر لإيجاد الإنطباع المرغوب فيه كما أنك فى حاجة للسعى فى الحصول على المعلومات والبحث عن مفاتيح للمواقف الإجتماعية لعمل ذلك وبما يسمح لك لأن تعرف ما تتوقع وتستعد له .

وعندما تعرف ما يتوجب عليك معرفته وتستعد له ستزداد توقعاتك فى إمكانية نقل الإنطباع المرغوب فيه إلى الآخرين وستقل درجة القلق أما إذا كنت غير متأكد مما يتوجب عليك معرفته فسيزداد قلقك .

وإذا كان الموقف به غموض شديد وليس له هيكل محدد ويفتقر للإشارات فسيزداد قلقك وعندما يترتب على هذا تداخلات متكلفة مربكة فسيزداد قلقك أيضا .

جوانا *Joanna*:

عندما بدأت جوانا العمل متطوعة فى ملجأ للمشردين المحليين وجدت رئيستها إيرين *Irene* تؤدى عملها من فوق كرسى متحرك بسبب حادث سيارة .

ومنذ اللحظة التى تعرفت كل منهما على الأخرى لم تعرف أبدا جوانا إلى أين تنظر فى كل مرة تتحث فيها مع إيرين .

فإذا نظرت إلى وجهها فإنها تكون بهذا محدقة على الندبات وآثار الجروح التى تغطى الجانب الأيمن لوجه إيرين .

وإذا نظرت لأسفل قليلا فإنها ستجد نفسها تركز النظرة على ذراع إيرين الأيمن التى كانت قد بترت بعملية جراحية من عند الكوع بعد الحادث وبدأت جوانا تسأل نفسها ما هى القواعد الواجب عليها إتباعها ؟ أين الإشارات ومفاتيح الموقف ؟

ولم تعرف جوانا كيف تتعامل مع الموقف بسبب عدم التأكد والغموض فقد أرهقتها التساؤلات والإحساس بالذنب .

هل يجب على طأطأة رأسى أو أجلس القرفصاء عندما أتحدث مع إيرين حتى لا تجهد عنقها بالنظر إلى وأنا واقفة ؟

هل ألتقط الأشياء وأحضرها إليها أم أنتظر حتى تطلب هى منى ذلك أولا ؟

أرادت جوانا أن تهرب من التفاعل فى الأحاديث مع إيرين حيث أنها وجدت أن الحديث معها عندما يكون ذلك للضرورة القصوى فقط ، لذلك حافظت على أن تكون أحاديثها معها قصيرة تتلمس رءوس المواضيع فقط دون الدخول فى التفاصيل .

وفى حالة الإمكان فإنها ستحاول تجنب إيرين تماما إذا كان ذلك لن يؤدى إلى شعور ايرين

بأنهـا تتجنبهـا رفضـا لهـا .
كانـت حالـة القلق التى لـدى جوانـا مرتفعـة عاليـة بالسماء فى كل يـوم تذهب فيـه للعمـل فقـد كانـت تريـد فعلا أن تتـرك إنطباعـا جيـدا إلا أنـه لـم يكـن لديهـا أى فكـرة عـن كيفيـة عمـل ذلـك .
لـم يكـن لديهـا أدنـى شـك فى أنهـا كانـت تفعـل كـل شـئ خطـأ وأنهـا تبـدو شـخصا غبيـا بـدون مشـاعر نتيجـة وبسـبب لذلـك .

كـان هـذا الموقـف شـبيه بتسـاؤلات بـارى فى مقهـى وحانــة الاشـخاص العـزاب ، عندمـا كـان يتسـاءل كيـف أتصـرف ؟ مـا هـو الشـئ المتوقـع منـى أن أفعلـه ؟ هـل يجـب علـى محاكـاة سـلوك الآخريـن الموجوديـن هنـا ؟
وبـدون أى مقدمـات أو إعـداد ضـرورى يصـاب كل مـن جوانـا وبـارى بالإنزعـاج والضيـق نتيجـة لخرقهمـا الأعـراف وقواعـد السلوك والإيتيكيـت الجيـد ويترتـب علـى ذلـك إصابتهمـا بالقـلق .

- ***طبقـا لمـا يقولـه الشـاعر الإنجليـزى*** (***تـى إس إليـوت*** *T.S.Eliot*) : **(قـم بإعـداد وجهـك ، لمواجهـة الوجـوه التى تقابلهـا)**

وطبقـا لنمـوذج عـرض الـذات بحـالات القلـق الإجتماعـى ستجد نفسك تعانـى من حالـة قلق إجتماعـى ، عندمـا تتـم إستثارتك ، لعمـل إنطبـاع محـدد علـى الآخريـن ، وسـيترتب على الشكوك التى تـراودك ، فى مـدى قـدرتك على عمـل الإنطباع المطلـوب نجـاح حقيقـى فى تـرك الإنطبـاع المطلـوب علـى الآخريـن .

بكلمـات أخـرى إذا لـم تكـن مهتمـا بمـدى نجاحـك فى تـرك الإنطبـاع المطلـوب عملـه فلـن يصيبـك قلـق إجتماعـى وإذا كنـت متأكـدا من أنـك ستقوم بعمـل ذلـك ، فلـن يصيبـك أيضـا قلـق إجتماعـى .
وهـذا معنـاه أن أى عامـل من العوامـل يتسبب فى زيـادة دوافعك للنجـاح أو يتسـبب فـى تقليـل إحتمـالات نجاحـك سيقوم بالإسـراع وتقويـة وتعميـق قلقـك الإجتماعـى .

<u>المكانــة</u> :

تعتبـر هويـة الشـخص الـذى سيقوم بتقييمـك هامـة للدوافـع التـى لديـك ، والتـى تقـوم بتنظيـم وترتيـب إنطباعاتـك بنـاءا عليهـا ، ونتيجـة لذلـك تقـوم بالبحـث عن سـمات شـخصية مميـزة ، مثـل المكانـة الإجتماعيـة .
وتقـوم أيضـا بتحديـد الإطـار " مكانـة ـ عليـا "، لأولئـك الأشـخاص الذيـن تراهـم أقويـاء ، أو أكفـاء ، أو موهوبيـن ، أو أصحـاب جاذبيـة ، أو علـى معرفـة جيـدة ، أو موهوبيـن إجتماعيـا ، وتميـل لأن تـرى هـؤلاء الأفـراد ، يمتلكـون قيمـا أكـثر ، يشـاركونها مع الآخريـن .
كمـا أنـك تـرى ، أن التقييم بواسطـة أفـراد يمتلكـون مكانـة عاليـة ، هـو الأكـثر صلاحيـة ، من أن يفعلـه آخـرون .
ومنـذ أن كـان الأفـراد الذيـن لديهم هـذه الصفـات الشـخصية ، يسـتطيعون التـأثيـر فـى حصـولك علـى مكافـآت إجتماعيـة ذات قيمـة حسـنة " إبتـداءا من الوظائـف ، إلـى الصداقـة "، فإنـك تـرى أن التفاعـل معهـم ، كمـا لو كنـت قد وضعت نفسـك فى مخاطـر رهـان جديـد ، وبالتـالى ، فـإنك تميـل بـأن تكـون أكـثر قلقـا ، عنـد التعامـل مع أولئـك الذيـن لهـم مكانـة عليـا .

<u>نــوع الجنــس</u> :

نوع الجنـس ، يعتبـر أيضـا مـن عوامـل الإسـتثارة لديـك ، فمواجهـة الجنـس المغايـر ، تتجـه لإيجـاد حالـة من القلـق ، بسـبب طبيعـة الإقبـال علـى الجنس الآخـر ، وللمكافـأة الشخصيـة والثقافيـة ، التـى ينظـر إليهـا علـى أنهـا شـئ مرغـوب .
وبالشـعور بأنـك شـخص مرغـوب فيـه ، لا ترفـع فقـط "التقديـرـ الذاتـى " والثقـة بالنفـس ، ولكنهـا تجعـل مشـاركتك فـى علاقـة ثقافيـة ترغبهـا ، أكـثر إحتمـالا ، وهـذه العلاقـة تتـراوح بيـن " إعطـاء ميعـاد غرامـى ، إلـى الزواج "، كمـا أن المشـاركة ، تسـمح بـأن ينظـر إليـك علـى أنـك شـخص

يفى بتوقعات المجتمع ، فيما يجب عليه عمله ، ويكافأ على ذلك .

المقارنة الإجتماعية :

إذا إفترضنا جدلا ، أنك تعانى من قلق ورهاب إجتماعى ، فستقوم بتقييم قيمتك الذاتية ، عندما تقارن نفسك بالآخرين .

والطريقة التى تراهم بها ، هى التى ستملى عليك الكيفية التى تشعر بها حول نفسك ، بالمقارنة معهم ، أوبمعنى آخر ، لا يكون تقديرك لمدى القبول الذى تحظى به من داخلك ، بل من خارجك ، إعتمادا على شخص آخر .

ولكن عندما تقوم بهذه المقارنات ، فإنك تصل إلى نهايةالمطاف ، حيث ترى أنهم أفراد إجتماعيين ، ويعطون مواعيدا غرامية ، ويعملون
بوظائف جيدة ، يذهبون للمدارس ، ويستطيعون تقديم أنفسهم ، كما أنهم أناس يستمتعون بحياتهم ....إنهم يعملون ويستمتعون بجميع الأشياء التى لا تقوم بها أنت .

ويتضح من عملية المقارنة الإجتماعية هذه ، أنها حاجة
جوهرية للأفراد عموما ، فالجميع يريد أن يشعر ، أنه يقوم بالعمل الصحيح للأشياء ، وأن آرائهم ، ومعتقداتهم ، وسلوكهم ، تتمشى وتساير الآخرين فيما يتطلبه أى تصحيح .

وفوق ذلك ، إذا عرفت ، ما هو المقبول ، فى أى ظرف من الظروف فإنك تستطيع التنبؤ بالنتيجة المحتملة ، لتتخذ الإجراء المناسب .

ومع ذلك ، فالأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، يميلون إلى أخذ المقارنات الإجتماعية ، على أقصاها ، وفى أى وقت يوجد فيه أى تشكك أوعدم يقين ، ستبدأ فى البحث عن معلومات عما يقوله أو يفعله الآخرون ، لتبدأ فى إصدار الحكم على نفسك .

وعدم الإتفاق معك ، فيما ترى ، يترتب عليه هز الثقة بنفسك ، وذلك لأنك تريد وتحتاج إلى الموافقة الإجتماعية .

عدد الأشخاص :

يمثل عدد الأفراد فى أى موقف إجتماعى أهمية خاصة ، لأنه كلما زاد عدد الحضور ، كلما إزدادت الدوافع فى إحداث أثر الإنطباع المطلوب .

ويؤدى تواجد العدد الأكبر ، إلى توقع أثر أكبر ، للإنطباع الذى تحدثه ، لكثرة من يقوم بالملاحظة والتقييم .

ومع ذلك ، فالعدد الأكبر من الحاضرين ، يؤدى إلى التقليل من الثقة بالذات ، وهى التى تستطيع بها عمل الإنطباع المطلوب ، وهذا بدوره ، يزيد من قلقك الإجتماعى .

كما يؤثر عدد الأفراد ، الذين يؤدون العمل معكم فى جماعة على مستوى ودرجة القلق الإجتماعى ، فكلما إزدادت الأعداد التى تعمل من حولكم كلما قلت درجة القلق لديكم .

وهذا قد يكون مترتبا على إنتشار المسئولية بين الجميع ، فلا تكون مسئولية عمل إنطباع غير جيد ، ملقاة على أكتاف فرد واحد فقط .

حيث أنه بدلا من ذلك ، تكون مسئولية النتائج المترتبة ، مشتركة وموزعة على كامل أعداد المجموعة .

وقد يكون النقص فى درجة القلق ، ذو علاقة بمدى إنتباه المشاهدين الذى يكون موزعا فعلا بين أفراد المجموعة .

الثقـــة :

تقاس الدرجة التى تشعر عندها أنك تستطيع عمل الإنطباع المطلوب بمدى الثقة الذاتية التى لديك .

فعندما تقوم بتقييم نفسك بصورة سلبية أو تنخرط فى حوار ذاتى سلبى ، فإنك تقلل من

ثقتك بنفسك وتقوم فى نفس الوقت برفع قلقك الإجتماعى وبالمثل عندما ترفع درجة الثقة بالنفس فإنك تقلل من قلقك الإجتماعى .

وكلما كانت ثقتك التى تعتقدها بذاتك ، عالية مرتفعة ، كلما كنت أكثر شعورا بأنك قادر على عمل الإنطباع المطلوب ، وستعمل الإنطباع المطلوب فعلا .

وعلى العكس كلما كان شعورك بأنك أقل فى الجاذبية الجسدية ، كلما كان شعورك بأنك أقل قدرة ، بأن تعمل الإنطباع المطلوب .

الأفراد الذين يتمتعون بالجاذبية لديهم أعلى درجات التقدير فى معظم الثقافات على إختلافها ففى الثقافة الغربية تستطيع أن تراهم أكثر جاذبية وأكثر ودا ومصادقة للآخرين وأكثر نجاحا .

ويرى التفاعل الإجتماعى مع أفراد متمتعين بالجاذبية على أنه أكثر إرضاءا من التفاعل مع أفراد أقل فى الجاذبية .

- هذا مع ملاحظة أن سلوك التجنب لدى الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ينظر إليه على أنه غير جذاب فعندما تقوم بتحويل نظرك أو يكون تواصل إتصال العينين للأطراف المتفاعلة سويا متقطعا غير مستمر وتظهر نقصا عاما فى المشاركة فى التفاعل الإجتماعى فإنه من المحتمل أن ينظر إليك على أنك متحفظ غير ودود وقد يجعلك هذا تشعر أنك أقل جاذبية .

أما الأفراد الذين يستجيبون بوضوح وتكون ردود أفعالهم فى الوقت المناسب ومؤثرة فيعتقد أنهم يمتلكون مهارات شخصية جيدة أما تحفظك وإنسحابك من المواقف الإجتماعية فإنه يبرهن على أنك تفتقر إلى المهارات الإجتماعية أو أن تلك المهارات الإجتماعية التى لديك غير مناسبة .

- فى الحوارات التى تجرى بينك وبين الآخرين تميل إلى التحدث أقل وتنظر أقل وتكون مقاطعتك أقل إلا أنك تكثر من الإيماء بالرأس والإبتسام وإصدار أصوات التعجب والموافقة حيث تكون مشاركتك بأقل قدر ممكن فى التواصل بالمواقف .

وعندما يحدث التواصل تبدأ فى توجيه أسئلة أكثر مع أنك لا تقدم إلا القليل من الردود والإجابات أو أى شئ يكشف عن ذاتك .

ومع ذلك ، فإذا كنت فعلا فى حالة تواصل بالحوار ، وبالشكل السابق توضيحه ، تقوم بإعطاء بعض المديح والمكافآت ، حيث يعتبر هذا طريقة ماهرة فى تناول مواقف إجتماعية صعبة ، فإذا كان لديك أى شكوك عن كيفية تقديم نفسك ، فستسمح لك هذه السلوكيات ، بالتعامل مع التفاعلات الإجتماعية بطريقة آمنة سليمة .

ومن الأهمية بمكان ملاحظة أنه لا توجد أى بيانات تدعم الفكرة أن عروض التفاعلات التى تحدث بالقلق الإجتماعى لها أى صلة أو علاقة بالمهارات الشخصية الضعيفة فعندما تعتقد أنك أقل مهارة إجتماعية لا يكون هذا معناه بالضرورة أنك كذلك فعلا فمنذ أن كان إدراكك عن قدرتك تميل لأن تكون سلبية مشوشة بشدة فمن الصعب أن تراها بموضوعية وكل ما تراه هو أن ما تواجهه سيكون أكثر فاعلية وإرضاءا عندما تشارك بصورة أكثر مساواة فى التفاعلات .

<u>التجنب</u> :

يمكن تلخيص سلوك التجنب بالنصيحة الآتية :

- إذا كان للحياة "لوحة مفاتيح ***KeyBoard*** "، فإحتفظ دائما بإصبعك على مفتاح (الخروج ***Escape***) .

وبمجرد أن تبدأ تجنب المواقف الإجتماعية التى تحمل بين طياتها خوف تخشاه فإنك تتجه إلى الإستمرار فى عمل ذلك أما فى الحالات الحادة فإنك ببساطة قد تتفادى المواجهات الإجتماعية بجميع صورها ولكن طالما أنك تقوم بعمل ذلك فسيظل خوفك باقيا صالحا للحياة وعدوا يضعفك ويعجزك .

<u>إنكار المشاعر</u> :

بحالات القلق والرهاب الإجتماعى ، تتعرض لمجموعة من المشاعر القوية ولكنك تخاف

التعبير عنها ، لأنـه بنـاءا على أسلوب وطريقة تفكيرك ، سيصدر الآخـرون حكمهـم عليـك .

- الإنكـار يعتـبر رفضـا داخليـا من عقلـك الباطـنى بالدخـول إلى محاذيـر تصـورات الواقـع وهى التصورات التى تجدهـا بعقلـك الظاهر الواعى غير مقبولـة ، وعندمـا يحـدث هـذا فـإنك ترفـض قبـول بعض الأحداث بذاتهـا " الحـزن لوفـاة شـخص تحبـه "، أو فى مواجهـة مـا قد يظهـر أنـه موقـف شـديد قـوى لا يمكـن مواجهتـه " ، مثـل ان تنعـدم قدرتـك علـى الثقـة باحد الوالـدين أوالإعتمـاد عليه او على احدهما بعد الآن " .

ويمكن القـول بطريقـة أخـرى أن الإنكـار عبـارة عن تشـويه للواقـع لجعلـه يتمشـى مع رغباتـك الفرديـة فمثـلا ، عندمـا أكـون خائفـا بـأن أقـف لأواجـه الآخريـن ، فـإننى أنكـر مخاوفـى ، بالبحـث المسـتمر عن مبـرر يـدور حـول "الغيريـة وحـب الغيـر"، والإيثـار بالإذعـان لرغبـاتهم ، وتركهـم يسـتمرون كمـا يريـدون ، وهـذا العـذر يجعـل النظـرة الموجهـة إلى جيـدة ، إلا أنـه يجعلنـى حزينـا بصفـة مستمرة .

وعندمـا تنكـر غضبـك ، والإحبـاط والخيبـة ، والحـزن ، والإثـارة ، تشـعر غالبـا بأنـك أصبـت بالإحبـاط ، وبقلـق غامـض لا تعـرف سـببه ، والأكـثر مـن ذلـك ، إن مـا تنكـره غالبـا ، يبيـن نفسـه بطـرق أخـرى غير متوقعـة وغير مباشـرة .

الإفتقـار إلـى الحسـم والحـزم واليقيـن :

لكـى تشـعر بالرضـى عن نفسـك ولكـى تحتفـظ بالإحـترام الذاتـى وثقـة عاليـة بالنفس فأنـت فـى حاجـة للتيقـن والتأكـد من نفسـك .

خاصـة ، أنـك فى حاجـة للتعبير عن أفكـارك ومعتقداتـك ومشـاعرك للآخريـن بأسـلوب مباشـر وحـازم ، ومقبـول إجتماعيـا .

- لحـزم واليقيـن عبـارة عن أسـلوب سـلوكى يتدخـل فـى مـدى إدراكـك للوقـوف بجـانب نفسـك ومناصرتهـا ، للسـؤال عمـا تريـد ، والعمـل والتصـرف بأقصـى قـدر يريحـك دون التسـبب فى إلحـاق الأذى بالآخريـن ، أو التعـدى على حقوقهـم إنـه نـوع من التعبيـر عن نفسـك ، بأسلوب شـريف وأمين ، ومناسـب ، ومسـئول وحـازم ، ومحتـرم .

وعلى الجانـب الآخـر ، فعدم الحسـم والحـزم ، يكون معنـاه أنـك لا تنـاصـر نفسـك ولا تقـف بجوارهـا ، إنـه تعبيـر عن إنكـار الذات والخـوف .

عندمـا تكـون غيـر حاسـم ، فهـذا معنـاه أنـك تنتهـك حقوقـك الخاصـة ، بعـدم التعبيـر عـن أفكـارك الحقيقيـة ، ومشاعرك ، ومعتقداتـك ، بصورة مباشـرة ومناسـبة ، حيث أنـك تقـوم بـدلا من ذلـك بطمـس معالـم ذاتـك ، لتكـون ميـالا لتقديـم الإعتـذار والتبريـرات ، ومسـتعد للموافقـة علـى كـل شـئ بصـورة مفرطـة .

إنـك تتصـرف كمـا لوكنـت غيـر مؤهـل كالآخريـن ، ولهـذا تجـد نفسـك مضطـرا للتضحيـة ، بإزاحـة إحتياجاتـك ، ورغبـاتك ، لتكون ملحقـة وتابعـة لرغبـات الآخريـن ، ورسـالتك " أنـا لا أبـالى ، لذلـك تستطيعون عمـل أى شـئ يتـراءى لكـم حتى بالإنتقـاص منى " .

- السـلوك الغيـر حاسـم يسـمح للآخريـن بالإنصـراف وعـدم الإهتمـام بـل تجاهلـك بسـهولة والشـخص الغيـر حاسـم نـادرا مـا يبـدأ بالعمـل أو التعامـل مباشـرة مع الآخريـن حتـى لا يواجـه مشـكلات فلا يمـارس أى تدخـل بالتصـرف بحيـاء بأسـلوب طمـس الهويـة .

عندمـا لا تقـوم بتأكيـد نفسـك لأنـك خائـف تشـعر بالإسـتياء والإمتعـاض وتشـعر بالغضـب خاصـة مـن أولئـك الذين لا تستطيع تأكيـد نفسـك معهـم ومن نفسـك أيضـا وتشـعر بأنـك محاصـر وبـلا حـول ولا قـوة فأنـت عندمـا تعانـى من نقـص الحـزم والتوكيـد الذاتـى تصبـح دائمـا تحـت رحمـة الآخريـن .

عـدم الحسـم والتوكيـد عبـارة عـن :

- المعانـاة بصمت بسـبب خوفك من أن تؤكـد هذه المعاناة سـواء مع الغربـاء أو مـع العائلـة والاصدقـاء

- توبيخ النفس بعد حدث بموقف إجتماعى ، ذلك أنك لم تقل أشياء كنت تريد قولها فعلا ولكن لم يحدث .
- الخوف من إستنكار الناس لك ، إذا قمت بالتعبير عن الكيفية التى تشعر بها .
- إمساك اللسان عن الكلام حتى اللحظة التى لا تستطيع بعدها الإستمرار بذلك ، فتنفجر بالكلام .

<u>لماذا يتصرف الناس بطريقة تتسم بدون حزم وتوكيد ؟</u>

١) السبب هو إحتمال الوقوع فى خطأ غير مقصود وما قد يترتب عليه من تأويل غير صحيح على أنه سلوك عدوانى أنت لا ترغب فيه لذلك يتم تجنبه وتفاديه من البداية .

٢) نتيجة لذلك قد تستبدل عدم الحزم والتوكيد بعد أن تقوم بموازنته بالتصرف باسلوب مؤدب مهذب ، أى انك تتبع سلوكا يتميز بالأدب مع الإعتقاد بأن هذا هو السلوك الواجب إتباعه .

٣) قد لا تكون قادرا على قبول أن لك حقوقا شخصية تسمح لك بالحصول على ما تريد .

٤) قد تشعر بالخوف من النتائج المترتبة على التصرف بحسم وتوكيد ، أو قد تخطئ بعدم الحسم فى سلوك يساند ويدعم الآخرين .

- فوق كل ذلك فأن تكون شخصا غير حاسم يؤدى بك إلى شعور قوى بالإحباط والغضب المكتوم .

وتكون تكلفة إرضاء الآخرين وتجنب المواجهة ضياع الإستقامة وأحيانا الكرامة <u>" أنظر الفصل التاسع الذى يبحث فى كيفية أن تكون حاسما " .</u>

سجل الروائى "جيمس بولدوين *James Baldwin* "، رؤيته عندما قال :

- (ليس كل شئ تواجهه .. يمكن تغييره .. لكن لا يمكن تغيير أى شئ حتى تتم مواجهته) .

<u>الكمال *Perfectionism* :</u>

سلوك الكمال عبارة عن تحديد المستويات الواجب عليك وعلى الآخرين إتباعها وهى عالية مرتفعة بصورة غير طبيعية .

إلا إنه لا يمكن الخلط بين "الكمال" ، وبين "الدوافع"، التى تؤدى بك لتحقيق عمل ما ، بصورة جيدة ، أو شعور ورغبة قلبية لإنجاز شئ ، بأفضل صورة ممكنة .

بدلا من ذلك ، يكون الميل لنزعة " الكمال *Perfectionism* "، إلتزام ثابت ، بمستويات صارمة ، إنه سعى ملزم لتحقيق أهداف لا تحقق ، ولأنك شخص مثالى فإنك تحاول التأكد وضمان موافقة وقبول الآخرين .

تتلخص المشكلة فى رغبة التفكير هذه بأن طلب موافقة كل شخص ذى شأن أو دون شأن فى حياتك ، يضعك على سلم الفشل لأنه من المستحيل عمليا تحقيق ذلك .

نتيجة لذلك يكون من المحتمل جدا أن تتوقع الأسوأ حتى لا تشعر بالضرر وخيبة الأمل عندما لا يتم تحقيق إحتياجاتك وتوقعاتك .

فى هذه العملية فإنك تساوى بين قيمتك الذاتية وأدائك وإنتاجيتك وإنجازاتك كما أنك تضايق نفسك وتلومها على فشلك وتعتقد أنك إذا لم تحقق أهدافك فستكون النتيجة (مرعبة) و(كارثية) وهذا يجعلك تتوقع الفشل بصورة أكثر تدميرا وتخريبا .

<u>التوقعات الغير واقعية</u>

<u>القاعدة التى تقول ...... ينبغى *Should* ... ويجب (*Ought*) الضرورى والواجب !! :</u>

إنك شخص ترهق نفسك بأداء الواجبات بجدية شديدة للدرجة التى لا تسمح لنفسك فيها

بالراحـة من لـوم نفسـك بإسـتمرار على أى إختـلال قـد يحـدث فى أدائـهـا .

ولأنــك تهيـل علـى نفسـك إتهامــات مضــادة ، فــإن غضبـك وإحباطاتـك وإسـتيائك وإكتئابـك وإرتباكك وضيقك سيتضخم إلى مستويات قياسـية .

وفى حالـة مـا إذا كانـت توقعاتـك الغيـر واقعيـة متدنيـة منخفضة جـدا عن نفسـك فستصـاب بحالـة من الإكتئـاب والإذعـان وقلـة إحترام الـذات وسيصيبك قصـور فى الإنجـاز وهـو موقـف " خاسـر جـدا "، نتيجـة لأن التوقعـات الغير واقعيـة تـؤدى إلـى ضعـف القـدرة على التغلب على المشكلات .

وتعبيـرك عن هـذه التوقعـات الغير واقعيـة يكـون بإرسـاء قواعـد مثـل (ينبغى*Should*) أو (لاينبغى *Should'nt*) أو (ضرورى*Must*) أو (يجب*Ought*) .

أو طبقـا لمـا أسـماه "ألبيـرت إيليـس*Albert Ellis* أحـد رواد الطـب النفسـى وعـلاج السـلوكيات العقليـة ـ العاطفيـة (الضرورى والواجب) الذى ياتى لإعتقـادك بوجـود قواعد لا تتغير كمـا لـو كانـت محفورة بالصخـر مـع إلتـزام شـديد بإتبـاع هـذه القواعد يجعلك تحـاول جاهـدا الإلتـزام بهـذه القواعـد .

- علـى سبيل المثـال يمكـن أن تكـون القاعدة هـى : (من الضـرورى أن أكون قـادرا علـى التحـدث مع الغربـاء دون أن أتلقى علاجا طبيـا أو نفسيا) .
- مثـال آخـر : (من الضـرورى أن تقـوم بغسـل تلـك الصحون بعد تناول طعـام العشـاء مباشـرة) .

وبعـد أن تكون قـد غرسـت نفسـك فى قواعد الذنـب هذه تكون مطالبـا بالعمـل بصـورة منهجيـة وبتدقيـق شـديد لكن على نحـو متشـكك طوال الوقت وبلا نهايـة .

ان قواعـد الضـرورات والإلتزامـات هـذه توجد لـك فخـا وشـركا عقليـا فى وقـت تقـوم فيـه بقهـر نفسـك وإلزامهـا على الدخـول فى دروبهـا للوصول لحالـة من الإسـتثارة والدوافـع ، حيـث تكـون قـد أضعفـت مجهوداتك سـهوا فى أن تنجـح فى تحقيـق أهدافـك الأصليـة .

<u>(ينبغـى *Should*) :</u>

وتكـون قـد وضعـت قيـودا شـديدة على نفسـك بقواعـد أرسـيتها مثـل : ينبغـى أن تفعـل *you should do* و" كيـف ينبغى عليـك أن تفعل*how you should do*" "، ولـم تتـرك إلا مسـاحة قليلـة جـدا تتحـرك فيهـا مثـل أى شخص طبيعـى وتلقائـى بمـا يترتـب عليـه عندئـذ أن يصبـح عملـك بطيئـا غيـر منتـج ويتركـك مجهـدا منـهكـا من كثـرة العمـل .

- بهـذه الصـورة تكـون قاعـدة (ينبغـى *Should*) مرادفـة لقاعـدة الكمـال حيـث تقـودك إلـى أن تعتقد وأن تتوقـع بأنــه لـن يكـون أدائـك ولا ذاتـك أبـدا (جيـدة أبـدا بمـا فيـه الكفايـة) .

لذلـك تميـل إلـى الإعتقـاد أنــه (ينبغـى) توقيـع عقوبـة عليـك لهـذا التبايـن والإخـتلاف بيـن أدائـك الحقيقـى وتصـوراتك المثـالية عنـه .

إلا أن قاعـدة (ينبغـى) ليسـت هـى الوهـم الوحيـد الذى ولـد ونشـأ بتوقعـات غيـر حقيقيـة فقـد تتوقـع أن تكـون قـوة إرادتـك قـادرة على التغلب على كـل شـئ وقـد تتوقـع أنـه يوجـد مسـار حقيقـى واحـد فقـط بالحيـاة عليك العثـور عليـه وإلا لـن يكـون لديـك شـئ وقـد تتوقع أيضـا أن تحـدد لنفسـك أنـك شـخص مقبـول بأفعالـك فقـط .

- هـذا معنـاه أنـه إذا كانـت أعمالـك لا تتمشـى مع المسـتويات التى وضعتهـا لنفسـك فأنـت عندئـذ شـخص غيـر مقبـول .

ومـع ذلـك ، فإن التوقعـات ذاتهـا ، ليسـت بمشكلـة ، لأن المشـكلة هـى فـى مـدى إرتباطـك أنـت بالرغبـة التى وراءهـا ، وبإدراك التوقعـات ، التى تـم إنجازهـا أو تلـك التى لـم يتـم إنجازهـا .

- قـد تكـون تلـك التوقعـات (إيجابيـة) أو (سـلبية) أمـا التوقعـات الإيجابيـة فهـى مبنيـة على

تقييم الموقف ، والرغبة فى مسار محدد للأحداث .
وعندما لا يتم تحقيق توقعات إيجابية مثل مفاجأة المرء بالورود فهى تتسبب فى الإحباط .

- التوقعات السلبية ، مثل (نسيان عيد ميلادك) فهى توقعات دفاعية ، تعكس المخاوف بأنه لن يتم إشباع أومكافأة رغباتك .

وبالمثل يترتب على توقعات مرتفعة جدا لديك عن الآخرين مشاعر سلبية عندما تتوقع أن يعرفوا بالحدس ، ماذا تريد وما تحتاجه وأنهم يتصرفون بناءا على معرفتهم تلك ، أما عندما لا يكونون قادرين على تحقيق تلك التوقعات التى لديك عنهم فانك تصاب باستياء شديد من فشلهم فى تحقيق توقعاتك وتميل إلى إدانتهم وإحتقارهم .
وإذا كنت منصفا وعادلا بالنسبة لهم فأنت مؤهل بالمقابل أن تعامل منهم بالإنصاف والعدل أما إذا تلقيت منهم أى شئ أقل مما تتوقعه ، فهذا يشعرك بعدم الرضى والظلم لأنه يتسبب فى إختلال ميزان الحساب العقلى لديك ويتركك تشعر بالغضب ، والإحباط .

- على أى الأحوال أنت فى حاجة لتتذكر كلمات إخصائى علم النفس الإنسانى "فريتز بيرلز *Fritz Perls* " الذى يقول فيها :

(إننى لست فى هذه الحياة لأعيش طبقا لتوقعاتك ، كما أنك لست فى هذه الحياة لتعيش طبقا لتوقعاتى " .

<u>نزعة الكمال ، تقلل الشعور بالرضى</u> :

غالبا ما تؤدى رغبة الوصول لمرحلة الكمال إلى عدم القدرة على الشعور بالرضى إذا كنت تعتقد أن الواجب عليك إستغراق أكثر من 100 % من الوقت بأكمله فى أداء الأعمال .

واذا ضربنا لذلك مثالا بالعاب القوى عندما يقوم احد اللاعبين بمجرد الإقتراب من نقطة بدء القفز العالى ، يقوم أحد الأشخاص برفع حد القفز المرتفع إلى درجة أعلى من قبل فتجد أنها أصبحت أبعد من الوصول إليها مرة أخرى .
ومع ذلك لا تستطيع ترك الأمر كله وبرمته ، كما أنك لا تستطيع التوقف عن القلق والإنزعاج حول أخطائك ولا الهواجس عن فشلك .

لذلك ونتيجة لوقوعك داخل قيود عاطفية محيطة تبدأ فى خسارة قبضتك على إحتمالات القبول الذاتى وسلامك الداخلى .

- وغالبا نتيجة للخوف من الفشل الذى يترتب على عدم القدرة على تحقيق نزعة الكمال ان تصل لمرحلة العجز عن الحركة .

<u>لنزعة الكمال عدة وجوه تستطيع أن تراها فى الاتى</u> :

١) التسويف والمماطلة .
٢) طريقة التفكير المتزمتة الصارمة التى تطالب بكل شئ أو لا شئ .
٣) أحيانا العجز التام عن أداء المهام لتلافى الوقوع فى الفشل .
٤) إدمان العمل .
٥) القلق .
٦) الإكتئاب .
٧) قلة التقدير الذاتى .

وإذا لم تستطع أن تكون مثاليا كاملا أو أن تعمل شئ بإتقان وكمال فليس هناك سبب للمحاولة ، فهذا يقلل من أخذ جانب المخاطرة أو إستكشاف مناطق جديدة

- لكن دون الفشل وأخذ جانب المخاطرة بالفشل فلن تتعلم شيئا ولن تحقق أى تقدم .

الغضب والعدوانيـة :

يمكن أن يكـون الغضـب طبيعيـا تلقائيـا ، وإستجابة فسيولوجية لا يمكن تجنبهـا فى كثيـر مـن المثيـرات .

وهو غالبـا مـا يطـرأ نتيجـة للإفتقـار للحـزم ، وشـعور العجـز المورث بحالـة القلـق التى تعانـى منهـا ، ويتولـد ويبقـى ، نتيجـة لإعتقـادك بـأن شيئـا مـا " لا يجـب أن يكـون ***Shouldn't be*** " .

وبوجـه عـام ، فهـو قصيـر الأمـد ، لا يستمر طويـلا ، بالرغم من أنـه قـد يصبح مزمنـا ، لأولئـك الذيـن ينسـحبون من المواقـف الإجتماعيـة ، والذيـن يسـعون أو يحاولـون إسـعاد الآخريـن ويميلـوا بـألا يوضحـوا غضبهـم مباشـرة ، كمـا أنـك تخـاف من تعريـض نفسـك ، وتستبعد أولئـك الذين تعتمـد عليهـم للشـعور بالأمـن .

والنتيجـة ، يتـم دفـن الغضـب ، ليتراكـم بمـرور الوقـت ، بمـا يعرض الآخريـن لخطـر إنفجـار غيـر متعمـد .

إلا أن التعايــش مـع الغضـــب ، أو الإســتسلام لحديــث صاخـــب ، أو لإنفجـــار غضبـــة ، ليـس بالأسـلوب الصحـى ، ولا المفيـد ، وعندمـا لا تسيطر على تعبيـرات غضبـك ، فسـتزداد قوتـه نمـوا ، وغالبـا مـا تكـون النتيجـة أذى تسـببه للآخرين ولنفسـك .

وكمـــا قـــال أرسـطو : " أى أحـد يمكـن أن يغضـب ، هـذا شـئ سـهل ، ولكـن أن تغضـــب مـع الشخص المناسـب ، وبالدرجـة المناسـبة ، وفى الوقـت المناسـب ولسـبب حقيقـى ، وبطريقـة مناسـبة ، فهـذا ليـس بالشـئ السـهل " .

علــى الجانـــب الآخـــر ، ســلوك العدوانيـــة ، الـذى يبـــدو أنـــه ينشـــأ مـن خليـــط مـن المشـــاعر المتعارضـة : " القلـق ، والغضـب ، والغيـظ الشـديد الذى لـم يتم حلـه .

عندمـــا يـزداد قلقـك تـزداد عدوانيتـك وبالمثـل ، فعندمـا تشـعر أنـك معـرض لخطـر مسـتمر ، نتيجـة تهديـد حقيقـى أو متخيـل عن هجوم خارجـى غيـر عـادل ، فقـد تتخـذ السـلوك العدوانـى سـبيلا لحمايـة نفسـك وقـد يحـدث السـلوك العدوانـى نتيجـة :

- شـعورك بالحرمـان من الحـب أو من المعاملـة العادلـة أو من التقديـر والإعـتراف أو الحرمـان من الفـرص .
- وقـد يحـدث نتيجـة إجبـارك على الشـعور بالدونيـة أو بعـدم الكفايـة والملاءمـة أو بعدم القيمـة .
- كما قد يحـدث نتيجـة لإعاقتـك ومنعـك ببعض وسـائل النظـم الصارمــة أو النقـد الزائـد المفـرط أو بسـبب نقـص الإحـترام .

وبصورة عامـة فالشـئ الـذى كان قـد أشـعل فى البدايـة هـذا الشـعور المسـتمر مـن الإسـتياء المريـر يكـون قـد إنقضـى فعـلا منـذ زمـن ، إلا أن مـا ترتـب عليـه من مشـاعر خصومة وقلـق لا يـزال يحيـا داخل أفكارك ومشـاعرك وهـو دائـم الإزعـاج ، ويتجدد بإسـتمرار ، بالأخطـاء والمعرفـة العقليـة المشوهة

وعندمـــا تقـــوم بتركـيز النظـــر علـــى نفســك فإنــك تفتــرض أنــك إذا شــعرت بعزيمــة ضعيفــة تجاههـم فإنهـم سيشعرون بنفـس الشـعور تجاهك وهـذا يقـوم بـدوره بتبريـر الأفكـار السـلبية فى عقلـك وفـى مشـاعرك وفـى سـلوكك .

ويعتمـد أسـلوب ووسيلـة التعبيـر عن السـلوك العدوانـى على شـخصيتك وسـلوكك العـام ، ففـى الوقـت الذى تقدم فيـه نفسـك على أنـك شـخص هـادئ ، متحفـظ ، حر غير مشـغول ، أو جـذاب ، وفاتـن ، فقـد تنسـاب العدوانيـة ، منـك دون أن تـدرى مـن خلـف القنـاع الـذى وضعتـه لنفسـك ، بصـورة ملاحظـات قاطعـة ، تسـحر من الآخريـن ، وتحـط من قـدرهم ، وتتهكـم عليهـم .

وإذا كنــت خجــولا ، غيــر حــازم ، أو تعانــى مـن درجــة عاليــة مـن القلــق ، فقـد تعبــر عـن عدوانيتـك بمزيـد من الخـوف ، وليـس الغضـب .

ويبـدو أن السـبيل الوحيـد للتحـرر مـن هـذا الغضـب ، إمـا أن يكـون بطريقـة مباشـرة أو غيـر مباشـرة وهكـذا تصبح خبيـرا فى السـلوك العدوانـى الإيجـابى ، حيـث تقـوم (ببـراءة) بعمـل أشـياء من

أجل إعاقة أولئك الذين تشعر أنهم سببوا لك الأذى .

١) تتأخر عن المواعيد
٢) ترتكب أخطاء تضايق الآخرين
٣) ترسل رسائل مختلطة " بكلمات تقول بها شيئا وسلوكك يقول العكس " عن الإهتمامات والمساندة .

- مثلما يفعل النمل الأبيض الذى ينخر فى أساسات المنازل ببطء فإن عدوانيتك تنخر فى العلاقات التى تربطك ليس فقط بالآخرين ولكن من ومع ذاتك أيضا .

فأنت مشغول جدا بالغضب والدفاع عما يحدث حتى أنك تعزل نفسك عن مشاعرك الدافئة المعرضة للمخاطر وهذا السلوك يتركك أكثر عزلة .

ودون بذل مجهود مركز ، للتعرف على هذه الحالة المزرية من المشاعر لفهمها وإدراكها ، يمكن أن تجد نفسك فى حالة إنسحاب ، وإكتئاب مزمنة .

<u>أخطاء المعرفة العقلية</u> :

أخطاء المعرفة العقلية ، أو الإدراكية ، عبارة عن تشوهات بالطريقة التى تعالج بها المعلومات ، فهى توجه بصورة منهجية الطريقة التى تفكر بها ، وتتضح فى حديثاك الذاتى السلبى ، والنقاط المذكورة فيما يلى ، عبارة عن بعض الأخطاء الأكثر شيوعا ، " وهذه الأحاديث موضحة بالتفصيل فى " أحاديث الذات "، بالفصل السابع :

١) إستدلال عشوائى .
٢) المبالغة فى التعميم .
٣) التعظيم والتخفيض
٤) التشخيص .
٥) التفكير المتزمت الصارم .
٦) المصفاة العقلية .
٧) تجريد الإيجابيات من المصداقية .
٨) القفز إلى الإستنتاجات .
٩) قراءة العقل .
١٠) خطأ تعبيأرت الحظ .
١١) التفكير العاطفى .
١٢) تعبيرات صيغة الوجوب .
١٣) التصنف .
١٤) العقلانية .

<u>قلة تقدير الذات</u> :

الحط من تقدير الذات عبارة عن شعور بعدم القيمة وإنعدام الأمان ، إنه عبارة عن نقص فى التفرد والإنتماء ، إنه مؤسس على كيفية مقارنة ذاتك مع الآخرين وإلى أى درجة تتوافق مع متطلبات مستويات قياس أدائك الداخلية فأنت تسأل نفسك :

- من أنا لأعرف ؟
- من أنا لأصدر حكمى؟
- من أنا لأقرر ؟

ويتقرر تقديرك لذاتك ليس فقط نتيجة لشعورك بنفسك خاصة عندما كنت طفلا ولكن أيضا بالأشياء التى تحدث لك حيث تقوم هذه المشاعر بتطوير سلوكيات تؤدى إلى تدعيمها ومساندتها فإذا شعرت بالسوء لأنك لم تكن قادرا على حل إحدى المشاكل فمن غير المحتمل أن تحاول حل

مشكلة أخرى أوالمخاطرة بالشعور بالسوء ثانية .

قد تنشأ هذه المشاعر من إنتقادات أبوية أو نتيجة للإهمال أو للإستبعاد أو الظلم والإيذاء الجسدى أو نتيجة الحماية المفرطة تماما كما لو لم يكن لديك نموذج دور إيجابى للسلوك الداعم للذات .

وهى أيضا نتيجة لما يقوله الآخرون عنك وعما تخبرك به ملاحظاتك أنت عن سلوكك والنتائج المترتبة عليه وهذه المشاعر تتشكل بصورة تدريجية وهى أيضا تراكمية .

- **بإضفاء الطابع الذاتى على معايير ومعتقدات أولئك الذين يصدرون أحكامهم عليك تبدأ فى وصف نفسك فى أطر محددة مثل :**

كيف إنحرفت عن نموذج ومعيار السلوك المألوف بسبب قبولى لنظام تحقيق الأرباح والمكاسب وهو كالآتى :

" عندما يكون الأداء عند مستويات نموذج ومعيار السلوك المألوف ، أو أعلى منه ، تتم مكافأته وعندما يكون الأداء أقل من معيار السلوك المألوف ، تتم معاقبته ".

وبالدخول على هذا النظام والتعامل معه ، تكون قد وضعت نفسك فى مخاطر أكثر حيث سشعر بقلق ذو صلة بتقييم الآخرين لأدائك .

ومن المحتمل أيضا أن تحط من مواهبك وتشعر بأن الآخرين لا يقدرونك حق التقدير بحيث تتجه للإعتقاد أنك غير قادر على مواجهة المواقف الإجتماعية المختلفة والتمشى معها وفوق ذلك ستتشكك بإمكانية إحداثك الإنطباع الذى ترغب فيه ،على الآخرين .

وسيؤدى كل ذلك إلى زيادة شعورك بالإحباط وبالغضب وبالحاجة لإتخاذ سلوك دفاعى وبالعجز إنها تتركك دون قدرة على الإهتمام بإحتياجاتك ورعاية نفسك وأعمالك ، لتكون مسئولا .

إن مشاعر عدم المواءمة هذه ، تؤدى بك إلى الشعور ، بعدم الأمان ، وبالتشكك بالذات ، وبعدم القدرة على الملاءمة مع الواقع ، وبطبيعة الحال ، إلى زيادة القلق .

ومع ذلك ، فالتقدير العالى للذات ، ليس كافيا بمفرده ، وليس ترياقا يعالج ويشفى مشاعر القلق والرهاب الإجتماعى على وجه الخصوص ، أو المشاكل النفسية فى العموم ، وسنتحدث عن هذا بالتفصيل بعد قليل .

<u>الشعور بالذنب</u> :

الشعور بالذنب ، هو إحساس غامض وغير واضح ، وهو شعور مضايق مزعج يتولد من عقاب ذاتى ، بسبب عدم مسايرة بعض مستويات السلوك ، بقصد ، أو بدون قصد ، ويتم التعبير عنه بعبارات مثل " يجب *should* "، و "ينبغى *Ought* " .

كما أنه مترتب على عملية إضفاء الطابع الذاتى ، على توقعات الآخرين ، فيما يختص بالصح *Right* ، و " الخطأ *Wrong* " .

الشعور بالذنب هو المعيار الذهبى لسلوكك الشخصى ، فهو يسمح لك بالتعرف على إنتهاكك لبعض قواعد المجتمع ، أوعندما لا تكون الحياة التى تعيشها تتمشى مع الحياة التى تريدها ، أو تشعر حتى أنه "يجب" أن تعيشها *should Live* "، يقوم ضميرك بكيل الإتهامات المضادة إليك ، وإثارة المشاعر السيئة عليك .

وبالرغم من عدم وجود علاقة بين ما تفعله وما إذا كنت تشعر بذنب أو لا تشعر بالذنب فإنك تجعل مسايرتك وتمشيك مع تلك المعايير والقواعد المجتمعية هو المقياس لقيمتك وجدارتك الذاتية .

وفى الوقت الذى لا يوقفك فيه شعورك بالذنب عن فعل شئ "غير مقبول " أو يجعلك تفعل شيئا مقبولا إلا أنه يجعلك تشعر بالرعب من عدم فعل الشئ المتوقع .

<u>بـــــــارى</u> :

الجدة الكبرى لبارى موجودة فى بيت رعاية صحية وهو يجد بعض المشاكل عند زيارتها وأحد هذه الأسباب هو أنها تركز على إرادة مشاعر الذنب لديه والتشوش الإجتماعى فى كل مرة تقدم طلبا غير مباشر ليزورها .

فتقول لـه " أرجو أن تكون عدد مرات زياراتك أكثر ....إلا أننى أعرف مدى إنشغالك ، وأنا لا أطلب منك أن تزورنى أكثر ، فأنا لا أريد أن أكون سببا فى إزعاجك " .

ويترتب على رسائلها المختلطة هذه الموجهة لبارى أنها تخبره أنها محبطة لأنه لا يزورها عددا أكثر من المرات وتسأله بطريقة ضمنية غير مباشرة أن يزورها إلا أنها تعذره لعدم فعله هذا .

المماطلـــة :

المماطلة هى قرارك الواعى ، بألا تفعل شيئا ، أو تؤخر عمله ، ويمكن أن تحدث عندما يكون لديك شئ مفيد ، أو ضرورى ، أو حتى غير سار تقوم بعمله ، إنها تحدث عندما ترغب ، أو توافق على عمل شئ ، ولكنك تؤجل عمل أى شئ ، وتوبخ نفسك على التأخير ، وتتواصل عملية التأخير والتوبيخ لأكثر من مرة ، وتبقى مماطلتك عبر القلق ، والإتهامات المضادة ، إنها ترتكز على القهر الذاتى والإنهزام .

وطبقا لآراء علماء النفس "ألبيرت إليس *Albert Ellis* "، و"ويليام ناوس *William Knaus* "، فإنه يمكن تصنيفها بالسلوك المتضمن مثل الإبقاء والتطوير الذاتى أو عدم المسئولية تجاه الآخرين .

- الإبقاء والمحافظة عليه هو عندما تتخلى عن الواجبات الأساسية مثل سداد الفواتير أو ضرائب دخلك ، إلى آخر لحظة ممكنة .
- التطوير الذاتى ، هو عندما تتفادى بصورة روتينية مكررة أى شئ يكون من الضرورى عليك عمله ، تكون له علاقة بأنشطة التطوير الذاتى حيث تقوم بصورة بناءة بعمل فى إتجاه تحقيق أهداف واقعية ، ترغب فيها .
- عدم المسئولية تجاه الآخرين تتضمن تخريب أعمال الآخرين عن طريق التسويف وتضييع الوقت سدى .

ويمكن أن تكون المماطلة نتيجة لعدة عوامل ، مثل التشكك الذاتى ، الوقت الغير مناسب ، مشاكل فى إدارة الوقت ، مشاكل تنظيمية ، الوهن وضعف القوة ، والعدوانية ، وإنغماس الذات فى الأهواء ، وقدرة منخفضة للتغلب على الإحباط ، والميل إلى نزعة الكمال ، والحاجة للحب ، والإكتئاب ، والشعور بالذنب ، والشعور بالخجل ، والخوف من عدم الإستحسان ، وبصرف النظر عن مصدر كل ذلك ، إلا أن السلوك يولد دائرة مفرغة .

ما هى العوامل الأخرى التى تساعد على الإبقاء على القلق :

هناك عوامل أخرى كثيرة تساعد على الإبقاء على القلق لديك ، مثل :

١) توتر العضلات .
٢) التغذية .
٣) المنبهات .
٤) نمط الحياة .

أولا :
توتـر العضلات :

تعود هذه الحالة إلى حالة الشد وصلابة أى جزء بمجموعة العضلات الكبيرة بجسمك ويؤدى إستمرار هذا الإنقباض الشديد الى الحد من إنسياب الدورة الدموية بما يقلل من التنفس إلى درجة منخفضة جدا وهى حالة تؤدى الى حدوث كثير من تغيرات جسدية تحدث عندما تحدث لك حالة إستثارة للقلق .

عندما تتوتر العضلات تكون قد أعدت نفسها للقفز لبدء العمل فعلى سبيل المثال يكون إنسياب الأدرينالين والسكريات المخزنة بالكبد بمجرى الدم نتيجة للتوتر الحادث بالجسم وسيلة

تلقائيـة لمسـاعدتك على البقـاء على قيـد الحيـاة بإعدادك لمواجهة هذه الحالة أو الهـرب .

أمـا العضـلات التـى تتأثـر بشـكل محـدد فهـى عضـلات الفخـذ والظهـر والأكتـاف والذراعيـن والفك والوجـه ، وعندمـا يطـول زمن التوتـر ، فمن الممكن أن تصبح الإسـتجابة مزمنـة ويكون توتـر عضلاتك مؤشـرا على مشـاعر مكبوتـة مثـل الغضب أو الإحبـاط أو الإسـتياء وقـد يـؤدى إلـى القلـق .

- ولكـى تشـعر بدرجـة أقل من القلـق ، فأنـت فى حاجة ، إلـى تقليـل الإسـتثارات الفسـيولوجية ، وأحد الطـرق لعمـل ذلـك ، يكـون بتعلم كيفيـة التحكم بالتنفس .
- الطريقـة الثانيـة هـى بتقليـل توتـر العضـلات عبر تدريبـات إسترخاء تدريجيـة "أنظـر الفصـل السـادس"، وهـذه الطريقـة غالبـا مـا تكـون خطـوة خطـوة ، مع تدريبـات التحكـم بالتنفس .

ثانيا :

التغذيـة والمنبهـات وفيتامين (ب) :

مـا تشـربه وتأكلـه يمكن أن يشـارك بـدور كبيـر فـى حالـة القلـق التـى تعانـى منهـا كمـا أن إسـتخدام المنبهـات مثـل الكافييـن يـؤدى أيضا إلى بـدء الإسـتثارة الفسـيولوجية ذات الصلـة الوثيقـة بالقلق لأنهـا تبدأ فى تحريـر وإطلاق أجهـزة الإرسـال العصبيـة " نوربـاينفرايـن *Norepinephrine* وهذه الاجهـزة العصبية :

- "نوربـاينفراين *Norepinephrine* "، عبـارة عن هرمـون تفـرزه غـدة الإدرينـالـين وهـو شـبيه بهرمون إيباينفرايـن *epinephrine* الذى يعتبر العنصر الرئيسـى لأجهـزة النقل العصبية بنهايـات العصـب "التعـاطفى / السـيمبثاوى" الـذى يغـذى أعضـاء الجسـم الرئيسـية والجلـد كمـا ان هـذا الهرمـون يرفع ضغـط الـدم ، ومعدل وعمـق التنفس ، كما يرفع مستويات السـكر بالـدم ويخفض نشـاط هرمـون التسـتين .

تتدخل هـذه الهرمونـات فى عمليـة النـوم كمـا أنهـا تسـتنزف مجموعـة "فيتامينات ـ ب "، / ب1، ب2 ، ب6 ، ب12 .

مع ملاحظـة أن مجموعـة "فيتامينـات ب " التى يتم إسـتنزافها أيضا بواسـطة مشـاعر الضغـوط النفسـية ، والقلـق ، ضروريـة لصحـة الجهـاز العصبـى .

أمـا أولئـك الذيـن يسـتفيدون مـن خدمـات الصحة العقليـة أو يحتاجون إليهـا فإنهـم يميلـون إلـى تنـاول كميـات كبيـرة من الكافييـن تزيـد عن غيـر المرضـى بنسـبة تتراوح بيـن (5 - 10) فنجـان باليـوم

وهـذا يـؤدى بـدوره إلى زيـادة كبيرة بحالـة القلـق ومشـاكل الأرق كمـا أن هـذه العوامـل تعمـل سـويا لجعل الحالـة أسـوأ ممـا هـى عليـه فعلا .

- فالكافييـن يمكن أن يتداخـل مع بعض مضادات مرض "الذهـان / الإضطـراب العقلـى"، والعقاقيـر المسـكنة والمهدئـة ومركبات الليثيـوم التـى تسـتخدم فـى عـلاج إضطـرابات السـلوك .

عندما تنخفض الجرعات التى يحصل عليها الفـرد من الكالسيوم وفيتامين سـى والأحماض الأمينيـة وهى المواد التى تشكل أجهزة النقل العصبية فإن ذلـك يتسبب فى تعريض الفرد للضغوط النفسية والعصبية .

- وفوق ذلـك فتنـاول المـواد الكحوليـة المهدئـة بطبيعتهـا تسـتنزف عناصـر مجموعـة فيتاميـن ـ ب وفيتاميـن ـ سـى وفـى حالـة الزيـادة فمن الممكـن أن تـؤدى إلى تدميـر خلايـا المـخ . أمـا بالنسـبة للسكر المكـرر فإنـه يعمل كأحد منبهـات الإسـتثارة لهرمـون الأنسـولين بـالجسـم الـذى يتسـبب فى تحلل المـواد السـكرية والنشـوية بالجسـم .
- فالزيـادة الكبيـرة للمـواد السكرية ترفـع مستويات هرمـون الأنسـولين إلى درجـة عاليـة صارخـة غالبـا مـا تتعدى الحـدود الطبيعيـة بكثيـر بمـا يتسـبب فى إرتفـاع معـدل ضربـات القلـب والشـعور بالضيـق ، والضعـف ، وكثـرة العـرق ، وهـذا شـبيه جدا بإسـتجابة الجسـم للضغـوط العصبية

والنفسية وبالأعراض المصاحبة للقلق .

ومن المفارقات العجيبة أن تكتشف أن أكل كميات من السكر يؤدى إلى الشعور بالراحة ، وهذا قد تكون له صلة بتأثير الأنسولين الإنتقائى على الأحماض الأمينية .

يعتمد نوع الحمض الأمينى الذى يتم نقله إلى المخ على الأعلى تركيزا فى مجرى الدم فى اللحظة التى يبدأ فيها ذلك .

وجود الأنسولين فى مجرى الدم يسبب وجود الأحماض الأمينية ما عدا الحمض الأمينى الرئيسى "تريبتوفان *tryptophan* "، وهو المادة المسببة للحامض الأمينى "سيروتونين *serotonin* الذى يتم إمتصاصه بواسطة العضلات والخلايا الأخرى .

أما الحمض الأمينى "تريبتوفان *tryptophan* " الأعلى تركيزا فيتم نقله إلى المخ حيث يتحول هناك إلى الحمض الأمينى "سيروتونين *serotonin* " والذى يجعلك تشعر بالراحة عند تناول السكر ونتيجة لذلك فمن الممكن أن يكون لطعامك تأثير كبير على أداء أعمالك اليومية بصورة عامة وعلى حالة القلق بصفة خاصة .

الحساسية / ردود الأفعال ، والتبعية الفسيولوجية :

ردود أفعال الحساسية يمكن أن تتسبب فى ظهور أعراض جسدية فسيولوجية تماما كبعض الأعراض النفسية السيكولوجية ، مثل : القلق ، والفزع ، والإكتئاب ، تقلبات المزاج ، حدة الطبع والإهتياج ، الأرق ، والدوخة والدوار ، والتعب والإرهاق ، وتشوش الأفكار ، والإرتباك والصداع .

- وتشير أصابع الإتهام إلى الدقيق ، والحليب ، والشيكولاتة ، والمكسرات ، والصويا ، والليمون

السكر المصنع :

من المثير للإهتمام أن خبراء علم البيئة أفادوا أن الأطعمة التى تسبب لك الحساسية هى الأغذية التى ترغب فيها وتحتاجها ، ودعنى أشركك معى فى إحدى التجارب :

- إستغرق منى معظم زمن حياتى وقت البلوغ لأدرك أننى مدمنة بعيدة عن التحكم والسيطرة وغير قادرة على مقاومة المغريات من المواد السامة لقد كنت أستخدمها يوميا وأعتمد عليها لأجعل كل شئ على حق ومهما كان السوء الذى أشعر به بعد إنتهاء المفعول لم أتوقف كنت أشعر بضرورة أن تكون لدى .

هل كنت أستنشق الغراء أو الجاز أو آكل تورطة الماريجوانا بالبندق هل تعلقت بالكوكايين أو الهيروين أو بمادة الكراك المخدرة أو أدمنت تعاطى مادة علاج الإكتئاب المهدئة "أمفيتامين *amphetamine* " ؟

لا ، لم يكن الأمر كذلك ولم يكن واضحا لقد كانت المادة التى أتناولها أشد إغراءا ، لأنها كانت تستخدم على نطاق واسع لقد كانت واحدة من تلك الأشياء المعروفة على نطاق واسع وهى المادة التى علقت عليها إدارة الدواء والأغذية الأمريكية ملصق مكتوب عليه أنها مادة آمنة ، وغالبا ما يكون الملصق غير مرئى ، إن هذه المادة هى " السكر المصنع " .

وما لم تتفادى تناول المواد السكرية عمدا فإنك ستتناول هذه المادة وهى السكر المصنع يوميا طوال حياتك كلها دون إنقطاع ودون ان تدرى مدى خطورتها .

طبقا لهيئة الأغذية الأمريكية فإن معدل إستخدام الأمريكيين لهذه المادة يزيد عن 130 باوند من السكر بالسنة أى حوالى 59 كجم بالسنة وهذا معناه إستهلاك حوالى 170ر1 كجم ، أسبوعيا ، مع العلم أن أكثر 70% من الأطعمة المصنعة ، تحتوى على بعض أشكال السكر لأنها تستخدم :

١) مادة حافظة .

٢) إحدى محسنات الرائحة .
٣) مخفضة للحموضة .
٤) أحد مواد العلاج .
٥) مادة وسيطة لعملية التخمير .
٦) مادة ملونة للقشرة .
٧) حافظة للرطوبة .
٨) مادة لإطالة عمر التخزين .
٩) مادة لزيادة الحجم .
١٠) المحافظة على أنسجة وجسم الأغذية .

ويالها من إستخدامات كثيرة متنوعة ولقد أحببت طوال عمرى السكر بجميع أشكاله وصوره سواء كان فى صورة كعكة عيد ميلاد أو كان السكر ذو اللون البنى من صندوقه مباشرة ولم يكن ذلك يمثل لى مشكلة على الإطلاق حتى بلغت سن العشرين عاما عندما بدأت أعانى من صداع مستمر الذى كان يبدأ معى منذ الإستيقاظ من النوم ويستمر حتى لحظة ذهابى للنوم مرة أخرى وغالبا ما كان يتطور أثناء النهار لنوبات من الصداع النصفى .

نتيجة لذلك بدأت فى تناول عدد من أقراص "الإكسدرين *Excedrin* "، يوميا ، ولمدة 12 يوما متواصلة وهذه الأقراص يحتوى كل قرص منها على 65 ملليجرام من الكافيين ، وإضافة إلى ما أصابنى من صداع نصفى بدأت أعانى أيضا من إختلال فى إنتظام الدورة الشهرية كما بدأت أعانى من بعض الآلام الغير معروف مصدرها وفوق ذلك كله إزداد وزنى نتيجة زيادة السوائل حوالى ستة كيلوجرامات .

وبدأ القلق يتسلل إلى جميع جوانب تفكيرى وبدأت أفكر منزعجة إحتمالات حدوث الغير ممكن والمستحيل ثم بدأت حالة من الإكتئاب تلقى بظلالها السوداء الخانقة ، فوق رأسى .

وبدأت أخاف من التفاعلات الإجتماعية وبمرور الوقت أصبحت فى سن الثلاثين وأجريت سلسلة كاملة من الإختبارات العصبية إلا أن شيئا لم يظهر ولا حتى قدم معاونة فى أى شئ .

ملحوظة :

لم يسألنى أى إخصائى طبى عن نوعية الغذاء الذى أتناوله أو عن أسلوب حياتى لقد كنت متعبة طوال الوقت أشعر بالضعف وأنخرط فى البكاء بمجرد صدور أى ملحوظة ولإراحة نفسى من هذه المعاناة بدأت أتناول بعض أنواع البسكويت والحلوى لأخرج من هذه الحالة .

وبدأت أعانى من كثرة إفراز العرق ليلا وإرتفاع فى معدل نبضات القلب الذى وصل إلى 120 نبضة بالدقيقة وحالة من الأرق الشديد وقد نصحنى الطبيب بتناول بعض الأدوية لتخفيض عدد نبضات القلب ومع ذلك كنت مستمرة فى تناول جميع الأطعمة التى يدخل فى تركيبها السكر التى تقع يدى عليها وإذا لم يكن لدى فى أى وقت بعض من الحلوى والسكاكر أتوجه فورا إلى أحد محلات الأغذية مهما كان الوقت متأخرا ومهما كانت حالة الطقس كما كنت أداوم على إعداد كعكة القهوة أو أتناول السكر الخام وإستمرت معاناتى مع حرقان بالجوف وكثرة الغازات .

ثم فى يوم من الأيام وبالصدفة شاهدت أحد الأطباء بأحد برامج التليفزيون وهو يتحدث عن الجدل الدائر حول تأثير السكر على الحالة المزاجية ، والسلوك .

فبدأت سريعا فى الإنصات بإهتمام إلى أن وجدت وصفا لحالتى الصحية التى أعانى منها ، وببريق من الأمل ، سجلت جميع الأسماء التى يظهر من خلالها "السكر البسيط" المصنع :

- السكروز ، الدكستروز ، اللاكتوز الفراكتوز محلول الذرة ، السكر الخام ، محلول الذرة عالى تركيز الفراكتوز ، التوربينادو السكر البنى ، المولاس / العسل الأسود ، شراب الشعير ، المالتول

والمالتودكسترين .

وعلى الفور قمت بحذف جميع الأطعمة المصنعة التى جاء ذكرها بالقائمة وكانت من الأطعمة التى أتناولها .

ظل السكر الوحيد الذى أتناوله هو كميات معتدلة من الفاكهة الطازجة سكريات مركبة والكاربوهايدرات الموجودة بالفاكهة ، ولكنها ممزوجة ومخلوطة مع البروتين ، وذلك للتخفيف من أى ردود أفعال عن نقص السكر ، والكثير من المياه .

فى فترة الأيام الأولى التى قضيتها دون تناول مادة السكر التى أحبها كانت تنتابنى آلام رهيبة برأسى وشيئا عميقا بداخلى ، كما لو كان حيوانا محبوسا ، يزعجنى بشدة كما لو كان يأكلنى من الداخل ، ووجدت نفسى ممزقة من الألم الرهيب ، أمسك بنفسى كما لو كنت قطعا تتناثر وأتمايل بشدة للأمام والخلف فى فزع نفسى شديد .

عندئذ وفى اليوم الرابع عندما إستيقظت من النوم مددت يدى كما كنت قد تعودت من قبل لأتناول أقراص الإكسدرين ، إلا أننى أدركت أننى لا أعانى من الصداع لقد كانت هذه هى أول مرة منذ عشرين عاما لا أشعر فيها بالصداع .

بنهاية الأسبوع الأول ، بدأت أشعر بالصحوة وكذلك إنحلت العقدة التى كانت بمعدتى دون الدخول فى موقف إجتماعى وبدأت حياتى أكثر إشراقا وتفاؤلا .

لقد تخلصت من السكر منذ عدة سنوات الآن ولم تعد تلك المعاناة التى سبق ومرت على من قبل

وليس ثمة شك على الأقل بالنسبة لى أنا أن السكر يسبب الإدمان وكان يسبب زيادة فى أعراض قلقى العام ويزيد من سوء حالة القلق والرهاب الإجتماعى ، حيث كانت هذه حالة أخرى لمن يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى .

<u>أسلوب الحياة</u> :

أسلوب الحياة ، يعنى كيف تحيا وتعيش ، فكثير من الناس دون أن يدركوا يعرضون أنفسهم لضغوط نفسية وجسدية غير ضرورية وذلك بإتباع مجموعة من السلوكيات والعادات والعلاقات الإجتماعية والأنشطة والإلتزامات والمحافظة عليها .

وهى جميعا تضيف ضغوطا يوما بعد يوم ، كما يصرح "كارل ألبريخت *Karl Albrecht* "، إستشارى عيادات تخفيض الضغوط النفسية والجسدية ، عندما تكون سمة الضغوط هى التى تميز أسلوب حياتك ، تكون معرضا بشكل كبير ، للإصابة بضغوط مزمنة غير قابلة للتخفيف وتقاوم فى مواجهة العلاقات الإجتماعية المتداخلة ، وتشعر بعدم القدرة على التخلص من مواقف الضغط ، وغالبا ما تكون متورطا فى عمل تجده غير سار غير مجزى ، وفوق ذلك يصيبك الإنزعاج عن إحتمالات الأحداث السلبية بالمستقبل .

- <u>**نمط السلوك " أ "**</u> :

مثال لأسلوب حياة سلبية أو مليئة بالضغوط ، فجميع أولئك الذين ينتمون لهذه الفئة ، يكونون متورطين صضراع مزمن ومستمر لعمل أشاء أكثر ، فى وقت أقل وأقل ، حيث يوجد لديهم شعور بخطورة الوقت ، والخوف ، من أنه لن يكون هناك وقت كافى ، لعمل جميع الأشياء المطلوب عملها .

ويواجه الناس الذين ينتمون لفئة السلوك " أ " ، تحديات بيئية ، فى محاولة تحقيق أهداف العمل بإستبعاد أنشطة العمل الأخرى مع الميل لقبول مواقف ضاغطة شديدة الجهد بشكوى قليلة وهذه المواقف تعمل وفق قواعد عقوبات إجتماعية فى أى وقت يتم إستدعائها فيها ويتم ذلك كله دون شكوى أو تذمر .

<u>**أساليب الحياة والسلوكيات الصحية والعوامل التى تشارك فى التسبب فى المعاناة من الضغوط النفسية**</u> :

١) **العوامـل الشـخصية** :

وتشـمل معتقـدك عن السيطرة والتحكـم ، والمـرونـة ، ومهـارات مواجهـة الموقـف .

٢) **العوامـل البيئيـة** :

وتشـمل التصـورات الماديـة التى لـك عليهـا قـدر قليـل مـن السـيطرة و ليـس لـك عليهـا أى سيطرة مثـل الضوضـاء وتلوث الهـواء والزحـام الشـديد والحـرارة والسـياسات العـامة والتنظيميـة .

٣) **العوامـل الثقافيـة** :

وتشـمل الأهـداف الثقافيـة ، التى تعمـل فى إتجاههـا ، أو القيـم ، التى تريد المحافظـة عليهـا .

٤) **الإفتقـار إلى المعنــى** :

عندمـا تعمـل دون الشـعور بالغـرض الذى تعمل من أجلـه أو الإتجـاه الواجب عليك إتباعـه تكون حيـاتك بـدون معنــى .

إن صحتـك النفسـية تعتمـد علـى إمتلاكـك إجابـة عن السؤال "كيـف" تعيـش إنهـا تعتمـد علـى نجاحـك فـى العثـور على المعنـى الذى من أجلـه تحيـا وتعيـش وجميـع البشـر فـى حاجـة إلى هـذا المعنـى .

- وطبقا لمـا صرح بـه عالـم النفـس "فيكتـور فرانكـل *Viktor Frankl* بنتـائج أبحاثـه عن (بحـث الإنسان عن المعنـى) حيث قال :

لا يهـم نوع الظـروف الخارجيـة التى تتعرض لهـا أو تؤثـر فـى حيـاتك فأنـت حـر فـى إختيـار ردود أفعـالك تجـاه الظـروف .

وهـذا هـو الحل ، فأنـت تسـتطيع الإختيـار لتصعـد فوق ظروفـك مهمـا كانـت سـيئة كمـا أن إسـتمرارك فى البحـث عن المعنـى يـزودك بالغـرض والهـدف من وجـودك .

- أوضحـت الأبحـاث التى جـرت على علـم النفس الإيجـابى أن إيجـاد حالـة من العواطـف الإيجابيـة والوقـوف على المعنـى فى حياتكـم مرتبـط إرتباطـا قويـا ووثيقـا :

١) بتقليـل حالـة الإكتئـاب .

٢) زيـادة القـدرة على النواحـى الخلاقـة والإنتاجيـة والصحيـة .

٣) المرونـة .

٤) طـول العمـر .

الإعتقـاد الروحـى ، أو الدينـى :

أمـا الذين يقـدرون قيمـة الإعتقـاد الروحـى أو الدينـى فقد أظهـرت المعتقـدات الشـخصية أنهـا تسـاعد على تجـاوز حالـة الإضطـرابات النفسـية والمشـاكل الصحيـة عمومـا .

أوضحـت كثيـر من الدراسات أن الإعتقـاد الدينى يسـاعد النـاس على مواجهة أمراضهم ويجعلهم أقـل إحتمـالا فـى التعرض للإكتئـاب عنـد المـرض أو الدخـول بحجـز المستشـفى وقـد ذكـر كثيـر من المرضـى أن الإيمـان هـو الـذى يمدهـم بالشـعور بالسـيطرة والتحكـم وبالغـرض والهـدف من معاناتـهم .

عندمـا يكـون القلـق ، ليـس بقلـق :

قبـل أن تبـدأ رحلتـك ، فـى إتجـاه الشـفاء من حالـة القلـق التى لديك ، فأنـت فـى حاجـة للتأكـد بأن القلـق الذى تشـعر بـه ، لـه أسـاس نفسـى ، وليس أسـاس صحـى فهنـاك حـالات طبيـة كثيـرة تشـابه أعراضها الأعـراض التى تكون لـدى من يعانى من إضطـرابات القلق .

- لذلـك وقبـل تطبيـق الإسـتراتيجيات ، بهـذا الكتـاب أو بالكتـب الأخـرى أنـت فـى حاجـة لأن تقـوم بإسـتبعاد الحـالات الطبيـة التـى تعتقدون أنهـا تمثـل سـببا أو أحـد العوامل المركبـة لإضطرابـات القلق وهـذا يتطلـب منكم عمل فحص طبـى شـامل وكذلـك تحليـل كامـل لكيماويـات الـدم .

الحالات الفسيولوجية التى تخفى الاضطرابات الصحية :

الحـالات الموضحـة فيمـا يلـى هى الحـالات ذات الأعراض الطبيـة والنفسـية المتشابهة والأكـثر تفصيـلا فى قائمـة الباحث "مـارك إس. جـولد *Mark S. Gold* "، والمعنونـة بالإسم : " الأخبار الجيـدة عن الذعـر ، والقلـق ، والرهـاب" وبقائمة الباحـث "جيمـس موريسـون *James Morrison* "، والمعنونـة بإسم : " عندمـا تخفـى المشـاكل الفسـيولوجية ، الإضطرابـات الصحيـة " .

- هـذه القوائـم عبـارة عن دليـل إرشـادى لمزيـد مـن الأبحـاث وهـى ليسـت كمـا ذكـر مـن قبـل لأغـراض التشـخيص الطبـى كمـا أن العلامـة (*) تشـير إلـى أكـثر حـالات القلـق شـيوعا ذات الصلـة بالحـالات الطبيـة .

الربـو *asthma* :

فـترات غيـر متوقعـة أومنتظـرة من إنقطـاع النفس والأزيـز بالصـدر التى تسـببها الضغـوط والظـروف البيئيـة أو المواد الغريبة وأعراضها تشـمل :

١) صعوبـة فى التنفـس .
٢) ضيـق بالصـدر .
٣) قلـق .

ورم بالمـخ :

وهـو حالـة تنمـو فيهـا خـلايا بالمخ ، لتحـل محـل بنيـة طبيعيـة تشمل الأعـراض :

١) صـداع .
٢) ضعـف عام .
٣) تشـوش .
٤) نوبـات مرضية .
٥) غثيـان .
٦) تقيـؤ .
٧) فقـدان بالذاكـرة .
٨) تدهـور بالإدراك .
٩) إكتئـاب .

تصلب شـرايين المخ *Cerebral Arteriosclerosis* :

تغلـظ ، وتصلـب ، أو فقـد الرونـة بجـدران الشـرايين بالرأس ، وتشـمل الأعـراض :

١) صـداع .
٢) دوار .
٣) إخـتلال بالذاكـرة .
٤) القلـق .

مرض إنسـداد الرئـة المزمن *Chronic Obstructive Pulmonary Disease* :

فقـد سـطح الإمتصـاص المـرن بالرئـة ، وتشـمل الأعـراض :

١) قصـر النفـس .
٢) مظهـر ترابـى للبشـرة .
٣) صـداع .
٤) أرق .
٥) فـزع .
٦) إكتئـاب .
٧) قلـق .

قصـور إحتقـانى بالقلـب *Congestive heart failure* :

فقـدان كفـاءة ضـخ القلـب نتيجـة لمـرض بالقلـب أو إنتظامـه ، وتشـمل الأعـراض :

١) قصـر فى التنفـس .
٢) ضعـف .
٣) إستسقاء زيـادة السوائل بـالجسـم (أديمـا) .
٤) بشـرة تميـل إلى الزرقـة .
٥) بـرودة بالأطـراف .
٦) ذعـر .
٧) قلـق .

مرض السـكرى diabetes mellitus (hyperglycemia) :

يحـدث نتيجـة إنخفـاض فعاليـة أو عـدم توفـر الأنسولين اللازم لعمليـة الهضم والتفاعـل الحيـوى للغـذاء ، وتشمل الأعـراض :

١) مسـتويات مرتفعة من سـكر الجلوكـوز بالـدم .
٢) شـعور زائـد بالجوع .
٣) شـعور زائـد بالعطش .
٤) إفـراز كميـات كبيـرة من البـول .
٥) خسـارة ونقـص بالوزن .
٦) حالـة من الذعـر .
٧) إكتئـاب .
٨) قلـق .

إنتفـاخ الرئتيـن emphysema :

عندمـا تصبح الجيـوب الهوائيـة التى تقـوم بتبـادل الغازات بالرئتين ، مشوهة أو أصابها التلـف تشـمل الأعـراض :

١) قلـة نسـبة الأكسيجين .
٢) زيادة نسـبة ثانى أكسـيد الكربـون بالـدم .
٣) زيـادة الحمل على القلـب .
٤) إرتفاع ضغـط الـدم .
٥) صعوبـة بالتنفس .
٦) الشـعور بالتعب والإرهـاق .
٧) قلـق .

الصـرع Epilepsy :

نوبـات من الإضطـراب المتكـرر بالمـخ ، وتشمل الأعراض :

١) نوبـات قصيـرة ومفاجئـة من المشـاعر المتغيـرة .
٢) نشـاط حركـى شـديد .
٣) إكتئـاب .

إرتفـاع ضغـط الـدم الأسـاسى Essential Hypertension :

معظـم الحـالات المنتشـرة والمعـروفة لمرضـى ضغـط الدم المرتفـع ، تشمل أعراضهم على :

١) لا أعـراض .
٢) صـداع .
٣) طنـين بالأذنيـن .
٤) شـعور بـدوار خفيـف .

٥) تعب وإرهاق .

ألـم العضـلات الليفـى *Fibromyalgia* :

إضطراب يترتـب عليـه :

١) ألـم بالعضـلات .
٢) ضعف فى مناطق معينـة .
٣) تيبس وصلابـة .
٤) تعب وإجهـاد مزمـن .
٥) إكتئـاب .
٦) قلـق .

إلتهـاب شـديد بالغـدد المصاحبة للغـدة الدرقيـة *Hyperparathyroidism* :

زيـادة التفاعل بتلك الغدد ، بما يترتب عليـه من زيـادة غيـر طبيعيـة بالـهرمونات التى تفرزها بالجسـم ، يترتـب عليها إضطرابات عديـدة بالجسم ، وتشمل الأعراض :

١) زيـادة فى نسـبة الكالسـيوم بسـوائل الجسم .
٢) ضعـف وإرهـاق .
٣) إرتعاشـات .
٤) غثيـان .
٥) آلام بالجـوف البطنى .
٦) تغير فى السـلوك الشخصى .
٧) إكتئـاب .
٨) قلـق .

(*) إلتهـاب شـديد بالغـدة الدرقيـة*Hyperthyroidism* :

زيـادة مفرطـة فى إفراز الغدة الدرقيـة للهرمون الرئيسى "الثايروكسـين "، الضرورى للعمليات الحيويـة والتمثيل الغذائـى بالجسم ، وتشـمل الأعـراض :

١) خفقـان بالقلـب .
٢) زيـادة إفراز العـرق .
٣) نقـص فى الـوزن .
٤) زيـادة فى درجـة الحرارة .
٥) أرق .
٦) إكتئـاب .
٧) فـزع .
٨) قلـق عـام .

" * " أعراض وعلامات متزامنـة لإضطراب زيادة التهويـة*Hyperventilation syndrome* :

حالـة يحـدث بهـا تنفس عميق وسـريع ، وتشـمل الأعراض :

١) نقص شـديد فى نسـبة ثانى أكسـيد الكربـون بالـدم .
٢) دوار .
٣) قصـر بالتنفس .
٤) إرتعـاش .
٥) مشـاعر خياليـة .
٦) وخـز بالشـفاة واليديـن والأقـدام .

٧) قلـق .

<u>إنخفـاض شـديد بالكالسـيوم *Hypocalcimia*</u> :

إنخفـاض فى نسـبة الكالسـيوم بالـدم ، نتيجـة نقص فيتامين " د "، إلتهـاب شـديد بالغدد المصاحبة للغـدة الدرقيـة *Hyperparathyroidism* ، فشل كلـوى ، وتشـمل الأعراض :

١) عـدم إنتظـام النبض بالقلـب .
٢) تقلصـات بالعضـلات .

" * " <u>إنخفـاض نسـبة السـكر بالـدم بشـكل غيـر طبيعـى*Hypoglycemia*</u> :

إنخفاض نسـبة السكر بالـدم نتيجـة للضغـوط والإجهـاد ، والتغذيـة العير مناسـبة ، تنـاول كميـات كبيرة من الكحوليات ، ورم بالبنكريـاس ، وتشمل الأعراض :

١) إرتعاشـات .
٢) ضعـف وإجهـاد عـام .
٣) دوار .
٤) إنعدام الشـعور بالمكـان .
٥) قلـق .

<u>نقص بوتاسـيوم بالـدم *Hypokalemia*</u> :

نقص البوتـاسـيوم بالـدم بسـبب سـوء التغذيـة ، والجفـاف ، والعلاج من السـكرى ، والضغـط العالـى ، وإسـتخدام مـدرات البـول ، وتشمل الأعـراض :

١) ضعـف بالعضـلات .
٢) إنخفـاض التنفـس .
٣) ضغط الدم المنخفـض .

<u>إضطرابـات الأذن الداخليـة</u> :

أعراض "منيـير المتزامنة*Menier's syndrome* "، العـدوى ، الحساسية ، الضغط النـاتـج عن تـورم بالأذن الداخليـة ، وتشـمل الأعـراض الآتـى :

١) الـدوار .
٢) دوخـة مثل من تعاطـى كحوليـات .
٣) طنين بالأذنيـن .
٤) غثيـان .
٥) تقيـؤ .
٦) ذعـر .
٧) قلـق .

<u>مـرض ليـم *Lyme Disease*</u> :

عدوى مرض تنتقـل عن طريق حشـرة القراضة التى تسـبب إلتهاب بالجلـد تشـمل الأعـراض :

١) إلتهـاب المفاصـل .
٢) صـداع .
٣) حمـى .
٤) قشـعريرة بـرد .
٥) آلام .
٦) تعـب .
٧) إكتئـاب .

٨) قلـق .

" * " هبـوط فى الصمام الميترالـى " *Mitral Valve Prolapse " MVP* :

عيب بسيط فى الصمـام الذى يفصـل الحجرات العلويـة عن الحجرات السفلية بالجانـب الأيسـر بالقلـب الذى يمنـع الصمـام من الإنغـلاق تمامـا وبهـذا يسـمح بإرتـداد سـريان الـدم ، وتشـمل الأعـراض :

١) ضربـات للقلـب غير منتظمـة وغـير خطـرة .
٢) فـزع .
٣) قلـق .

الذبحـة القلبيـة " *Myocardial Infarction " MI* :

جلطـة دمويـة تعترض تدفـق وسـريان الـدم بالقلـب ، يترتـب عليها تلـف ، وتشمل الأعراض :

١) ألـم حـاد وشـديد يتجـه ناحيـةالرقبـة أو الـذراع الأيسـر .
٣) عسـر بالـهضـم .
٤) عـدم إنتظـام بضربـات القلب .
٥) ضيـق .
٦) قلـق .

نقـص فى مركـب النياسـين "فيتامين ب المركـب" *Niacin deficiency* :

يحـدث عندمـا لا يتـم معاجـة قلـب حبـة الـذرة قلويـا التى تشـكل الجـزء الرئيسـى مـن التغذيـة تشـمل الأعراض :

١) ضعـف .
٢) صـداع .
٣) إحمـرار وخشـونـة الجلـد .
٤) إسـهال .
٥) قلـق .

ورم بظاهـرة فيوكرومـوسـايتوما *Pheochromocytoma* :

حيـث يقـوم الـورم المصابـة بـه خلايـا الأدرينـالين بإفـراز مجموعـةمن الـهرمونـات العصبيـة تسـمى "كاتيكـولامـاينـز *catecholamines* "، وتشـمل الأعـراض :

١) إرتفـاع ضغـط الـدم .
٢) نوبـات من الصـداع .
٣) عـرق .
٤) خفقـان بالقلـب .
٥) غثيـان .
٦) فـزع .
٧) قلـق .

بورفيريـا *Porphyria* :

حالـة طبيـة سـببها وراثيـا ، فشـل الجسـم فى إحدى عمليات التمثيل الحيويـة ، وأعراضهـا تشـمل :

١) ألـم بمنطقة البطـن والصـدر .
٢) لون البـول غامق داكـن .
٣) إمسـاك .

٤) غثيـان .
٥) قـئ .
٦) زيـادة فى عـدد ضربـات القلـب .
٧) زيـادة إفـراز العـرق .
٨) إكتئـاب .
٩) قلـق .

الأعـراض المشتركة لمـا بعـد صدمة الـرأس / الإرتجـاج Post-Concussion Syndrom (Head Trauma

الإصابـة بالمـخ لكنها لا تكون مخترقـة للجمجمة يترتـب عليها أعـراض مؤقتـة أو دائمـة تشمل هـذه الأعـراض :

١) صـداع .
٢) دوار .
٣) تعـب .
٤) تحولات وتغيـر بالحالـة المزاجيـة .
٥) قلـق .

" * " الأعراض المشـتركة لمـا قبـل الدورة الشـهريةPremenstrual Syndrome :

تذبـذب فى مستويات هرمـون الأسـتروجين ، والبروجيسـترون ، تحدث قبـل بداية الدورة بفتـرة تتراوح بين " 7 - 10 "، أيـام ، وتشمل الأعـراض :

١) زيـادة فى الوزن
٢) آلام بالصـدر ووهـن .
٣) إديمـا زيـادة كميـة السـوائل بالجسـم .
٤) تعـب .
٥) سـرعة الغضـب .
٦) إكتئـاب .
٧) قلـق .

إضطـراب عاطفـى موسـمى Seasonal Affective Disorder (SAD) :

تعـرض غير كافى لضـوء الشـمس ، وتشـمل الأعـراض :

١) إكتئـاب .
٢) سرعة الغضـب .
٣) أرق .
٤) إهتيـاج .
٥) قلـق .

نقـص فيتامين " ب ـ ١ " الثيـامين Vitamin B1 "Thiamine Deficiency :

تنـاول كميـات غير مناسـبة من الأرز المنـزوع قشـرته أو عندمـا تكـون هنـاك حاجـة زائـدة لهـذا الفيتاميـن ، بسـبب زيـادة إفـرازات الغـدة الدرقيـة ، أو الحمـل ، أو الإرضـاع باللبن ، أو نتيجـة للحمـى ، أو الإسـهال الشـديد ، أو تنـاول الكحوليـات ، وتشـمل الأعـراض :

١) التعـب .
٢) سـرعة الغضـب والضيـق .
٣) ضعـف فى الذاكـرة .
٤) آلام فى منطقـة الصـدر والبطـن .

نقــص فيتــامين (ب – ١٢) الكوبالامــين ، مصحوبا أو غــير مصحوبــا بأنيميــا "Vitamin B12 "Cobalamin
: Deficiency with or without Anemia

نظـام غـذائى غيـر كافى أو نظـام غذائى نباتى ، أو نتيجة لإدمــان مزمن للكحوليـات ، إضطرابـات فى الأمعـاء الدقيقـة ، أو نتيجة لزيادة إفراز الغدة الدرقيـة ، أو نتيجـة لأمراض بالكلـى أو الكبـد ، وتشمل الأعـراض :

١) قصـر فى التنفس
٢) زيـادة فى عـدد ضربات القلـب .
٣) شعور بضعـف عـام .
٤) زيـادة كمية السوائل بالجسم إديمـا .
٥) الإحسـاس بتغيرات فى الشـعور بالأطراف .
٦) فقدان بالذاكـرة .
٧) قلـق .

- هنـاك مـواد ومواقـف أخـرى لهـا القـدرة على محاكاة أعـراض القلـق وهـى موضحـة كالآتـى :

١) الكحوليـات .
٢) قلـة جرعـات "الأمفيتاميـن *amphetamine* نتيجـة سحبها من الجسم ، والأمفيتـامين عبـارة عن دواء طبى يتـم تناولـه لعـلاج حالات الإكتئـاب وأيضـا لتقليـل شـهية تناول الطعـام .
٣) تناول جرعـات من "الأسـبرتام *Aspertame* وهـو بديـل للسـكر الطبيعـى .
٤) زيـادة نسـبة الكافييـن بالـدم .
٥) زيـادة نسـبة ثانى أكسيد الكربـون .
٦) تنـاول المـادة المخـدرة الكوكاييـن .
٧) تقليـل جرعـة المادة المخـدرة "الكودييـن*Codeine* "، وسـحبها من الجسـم .
٨) تناول حبـوب تغذيـة ، مع تنـاول المنبهـات .
٩) تقليـل كميــة الهرويـن ، وسـحبها من الجسـم .
١٠) تناول مضادات الإلتهـاب الغير سـترودية ، مثـل "إندوميثاسـين*Indomethacin* "
١١) إسـتنشاق ، أو زيـادة نسـبة المبيـدات الحشـرية بالـدم .
١٢) تنـاول مـواد مليـنـة ، مسـهلة ، وبهـا مادة "كلوريـد ميركوروس*mercurous* "
١٣) وجـود مـادة "ليـدوكين *Lidocain* "، وهـى مـادة تخديـر موضعـى .
١٤) وجـود المـادة المخـدرة الماريجوانـا بالجسـم .
١٥) وجـود المـادة الفعالـة بمضادات الإكتئـاب "أكسيدات أحاديـة الأمـاين *Monoamine Oxidase inhibitor* " .
١٦) تناول الماريجوانـا .
١٧) وجـود مـادة الزئبـق .
١٨) سـحب مـادة النيكوتيـن ، من الجسـم .
١٩) الكاربوهايـدرات المتطايـرة .

الملخــص :

معنـى هـذا كلـه أنـه ليـس كافيـا أن تكـون معرضـا للقلـق والرهـاب الإجتمـاعى او قـابلا لـه ، وليـس من الكافـى أيضـا أن تكـون مكشـوفا وعرضـة لمواقـف أو عوامـل تـؤدى إلـى إنـدلاع وإنطـلاق مشـاعر من الفـزع بـأن تكـون تحـت تقييـم الآخريـن ليجـدوك غـير منـاسـب بالموقـف وبالتـالى تكـون مرفوضـا .

تـزداد حالـة القلق والرهـاب الإجتمـاعى وتتطـور إلى الأسـوأ عندما تكـون أفكـارك ومعتقداتـك

وتوقعاتـك ومشـاعرك وسـلوكياتك مسـتمرة بإصـرار على أن تكـون مزمنـة السـوء .

وهـذا هـو مـا يبقيك فى هـذه الحالـة المخيفـة الطـاردة "فى الفصـل السـابع سـوف تتعلـم كيـف تقـوم بتعديـل هـذه الأفكـار والمعتقـدات والتوقعـات والمشـاعر والسـلوكيات " .

- علـى أى الأحـوال وقبـل أن تقـرر علـى أن قلقـك لـه أسـباب نفسـية فأنـت فـى حاجـة لأن تقـوم بفحـص حالتـك البدنيـة الصحيـة والطبيـة ومـدى تعرضـك للسميات ومـواد البيئـة الأخـرى .

وبمجـرد أن تقـرر أنـك فعلا معرض للإصابـة بالقلق والرهـاب الإجتماعـى عندئـد تسـتطيع أن تبـدأ فـى كيفيـة إتخـاذ الوسـائل الكفيلـة بالإقـتراب من طـرق ووسـائل العـلاج .



أنـا لسـت ممن يتجنبـون المجتمـع ويهربـون ،

لكن أخـاف الإقـتراب من التحديـات والتفاعـلات الإجتماعيـة .

الفصل الخامس .

الإقتراب من الشفاء والمعافاة .

" تسلق عاليا ...... تسلق بعيدا .... هدفك السماء ...... غرضك النجوم "

كلمات وضعت .... على

نقش مكتوب أسفل النصب التذكارى للكاتب والروائى أنطونى هوبكنز ، بكلية هوبكنز مدينة ويليامز

كيف يستجيب الآخرون لك :

يعرف الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى أنه مصدر مضايقة كبيرة ومحنة ، لأنه مصدر عدم راحة وألم وعجز .

- إنه يقوم بتدمير المعتقدات ومجموعة القيم والإلتزامات والعلاقات الإجتماعية ، وهو نتاج لمواقف الإرتباك والمهانة والخجل والشعور بالذنب ومشاعر الفزع والخشية .
- إنه شئ يبدو أن معظم أفراد العائلة والأصدقاء وأطباء الصحة النفسية والعقلية يجدون صعوبة كبيرة فى فهمه .

العائلة والأصدقاء :

غالبا ما يكون المقربون إليكم غير قادرين على فهم وإدراك عمق المحنة والمضايقة الكبيرة التى يسببها هذا الإضطراب ، كما انهم يكونون غير قادرين على الربط الذهنى بصورة مناسبة فيما تعانونه .

فبينما لا يكون لبعضهم أى فكرة عما تعانوه ، يكون لدى البعض الآخر مجرد فكرة مشوشة عنه ، ومع ذلك فإن كلا الطرفين مخطئ ومذنب فى محاولته وضعك بموقع الشخص السعيد ، إنهم يقللون من شأن مخاوفك ومشاعرك وأفكارك كما لوكنت تقوم بالمبالغة الشديدة فيما تشعر به وتعانيه أو انك تريد أن تكون سلبيا .

إنهم يريدونك أن تتغير وتفرح وتبدو سعيدا وأن تنظر إلى الجانب المضئ وان تؤكد على الإيجابيات ، ولا يكون لإقترابهم من المشكلة بهذا الشكل أى تأثير إلا أنه يجعل طريقة وأسلوب تفكيرك تافهة ، إنه يقوض ويدمر شرعية كل ما تدعيه من معاناة .

إن عقولهم وتفكيرهم يشير إلى أنك قد إستسلمت لمخاوف سخيفة من السهل والممكن التحكم فيها وأن من الواجب عليك أن تتطور وان ترتفع فوق هذه الأفكار وتسحب نفسك منها بسرعة ، وانك إذا قمت فقط بعمل ذلك فإنك تستطيع تجاوز المشكلة والسمو والارتفاع فوقها .

أما بالنسبة لك انت ، فليس من العيب أن تشعر بعدم الراحة بسبب هذه المشكلة لكنك بعد إنقضاء بعضا من الوقت الكافى ستجد نفسك قد بدأت فى مسايرة المشكلة والتعود عليها .

هذا السلوك يضاعف المصاعب التى تواجهها لأنك تشعر بمخاطر التهديد الذى يمثله التقييم الذى سيقوم به الآخرون لك .

النتيجة المترتبة :

أن يمسك الإضطراب بتلابيبك تماما كما تلتصق بك الآراء والأحكام الأخرى التى تتعلق بكيفية تعاملك بشكل مناسب معه .

بالإضافة إلى ذلك ، يحثك الناس ويدفعوك على أن تكون إيجابيا لتدعم ما قيل من أنه قد أصبحت لك السيطرة والتحكم على مثل تلك الأشياء فى حياتك لأنه وإن لم يكن لك سيطرة وتحكم

عليها فلن يكـون لهـم هـم أيضـا تحكـم فيمـا يجـرى وهـذا يعنـى أن الأمـور قـد تحـدث علـى الجميـع بصـورة عشـوائية ، وعندمـا يكـون لهـذه العشوائية جوانـب من الحقيقـة فلـن يكـون عندئـذ هـذا العالـم هـو المكـان الذى يعتقـدونـه .

إنهـم يريـدون الإعتقـاد بأن العالـم هـو المكـان الذى تكون فيه مسئولا عمـا يحدث لـك وعلى أن تحصـل علـى مـا تسـتحقه لأن الإعتقـاد بأنــه مجـرد عالـم "غـير عـادل"، يحمـل فـى طياتــه تهديـدا والنـاس تميـل إلى توجيـه اللـوم إلى ضحـايا سـوء الحـظ ، ليس فقـط لأن أصحـاب سـوء الحـظ هـؤلاء هـم الذيـن قد وضعوا أنفسـهم فى البدايـة فى هـذا الوضع ولكـن لأنهـم فـى المقـام الثـانى لـم يخـرجوا أنفسـهم منـه .

- بعض النـاس يصيبهـم إحبـاط نتيجـة لسـلوك الإبتعـاد والتجنب الذى تتبعـه فـى : عـدم الحسـم ، والإختبـاء ، والهـرب بعيـدا ، إنهم يهزون رؤوسهم ويديـرون أعينهـم ، ويتنهـدون .

إنهـم يشـعرون بـأنك غيـر متمسـك بأهدافك ولا تعرف واجبك تجاههـا كمـا أنهـم يـرون مـا تقدمـه عنـد "تقديـم ذاتـك *Self-Presentation* "، ومـا يظهـر عليـك من أعراض أن ليـس بـه شـيئ لــه معنـى حتـى يمكـن معالجـة الأشـياء الغيـر مناسـبة التى يرونـهـا عليـك .

إنهـم يـرون أن سلوكك خـارج المألـوف ، غريـب ، بـل إنـه شـاذ وغيـر ناضـج ، وربمـا غيـر مسـئول أيضـا .

أحيـانا تكون إستجابتهم علـى مـا تعرضــه " لا يجـب عليـك الشعور بهـذه الطريقـة "، وإذا لـم تكـن مريضـا ، فليـس من المقبـول أن تشـعر بهـذه المشـاعر ويكـون رد فعلـك غالبـا علـى مـا تسـمعه وتتلقـاه مـنهم هـو الإعتـذار والتحـول إلـى موقـف الدفـاع والشـعور بالذنـب أو إغـلاق أى محاولـة للإستمرار فى التواصـل معهـم .

- مـرة أخـرى تجد نفسـك تتلقـى نصيحـة بأنـك إذا كنـت قد سيطرت على مشـاعرك فقد كـان من الممكـن أن تلقـى معاملـة أفضـل .

وبعض النـاس تكـون لهـم نوايـا حسـنة فـى المسـاعدة عندمـا يسـتحثونك علـى "أن تجعـل إبتسـامتك ، هـى المظلـة التى تعبر بهـا شـاطئ الأمـان فـى يـوم عاصـف مطيـر" إنهـم يعتقـدون تمامـا فـى أن مـا يقولونــه هـو بمثابـة الإلهـام الذى سـيطور المظهـر الإيجـابى وسـيساعد علـى إنتشـالك من مشـاعر الكآبـة التى تمـر بهـا .

وبينمـا قـد تكـون هـذه النظـرة مفيـدة ، فـى بعض مواقـف القلق والرهـاب الإجتماعـى لجـذب إنتباهـك ، أو تشـجيعك ، إلا أنهـا ليست بجيدة على مسـار الإقتراب العـام ، إنهـا تفتـرض علـى أنـه إذا كـان لديـك الدافـع الصحيح ، حينئـذ تسـتطيع إنتزاع نفسـك ممـا أنـت فيـه من معانـاة .

- ولسـوء الحـظ حـتى مـع جميـع الدوافـع والمهـارات والمعاونـة المتيسـرة فإنـك لـن تقـوم بإنتـزاع نفسك من المعانـاة التى أنـت فيهـا بهـذه السـهولة ، إن الأمـر ليـس بالسـهولة التـى تسـتدعى حكـة واحدة بإصبعـك لمصبـاح عـلاء الديـن ، لتنتقـل بعدهـا من حالـة التشـوش والخلـط الذى أنـت فيـه إلـى مرحلة القبـول الذاتـى والقـدرة والتمكن ، إنـه حتى بالنسبة للحـالات الأكثـر إعتـدالا

من القلق والرهـاب الإجتماعـى فإن التغييـر الإيجـابى يستغرق وقتـا .

وفى محاولـة من بعض النـاس للمشـاركة الوجدانيـة مع موقفك فإنهـم غالبـا مـا يقولـون لـك : " إننـى أعرف بالضبـط مـا تشـعر بـه " .

ومـا لـم تكـن تعرف أن هـذا الشـخص لـه دراية بحـالات القلق والرهـاب الإجتماعـى وبمشـاعر الخجـل أو بأنـه أحد العاملين مع أحد منهم ، فلتتأكـد ولتطمئن من أنـه ليس لـه أى فكـرة عمـا تعانيـة وتمـر بـه من إضطرابـات .

وإن حاولـت التعرف علـى مـا يدعونـه من معرفـة وفهـم لموقفك ومعاناتـك تجدهـم يحرمونـك

من تجربتك الفريدة مع القلق والرهاب الإجتماعى

ملحوظة :

من الهام ملاحظة أن كل ما سبق لا يجعل العائلة والأصدقاء أغبياء أوليس لديهم مشاعر حقيقية ، إنهم ببساطة لا يعرفون ما الذى عليهم قوله أو عمله ، ونتيجة لذلك فإنهم يلجأون إلى إستخدام شيئا عاما بتعبيرات "التعاطف" بالمشاركة الوجدانية للربط مع هذا الشئ الغريب المضطرب الذى غالبا لا يكون موقفا مفهوما ، ومع ذلك فإن هذا لا ينتقص من حقيقة أن نقص الفهم والقصور فى إدراك حقيقة ما يجرى يضيف كثيرا من المعاناة على معاناتكم .

المهنيون المتخصصون المحترفون :

وبالمثل فقد يميل إخصائيى الرعاية الصحية إلى التقليل من شأن محنتكم ، حيث أنهم يكونون بشكل عام معنيين بالدرجة الأولى بالأطر الكمية والأهداف والنواحى الفنية ، لذلك فإنهم يميلون إلى تجاهل أو إغفال النواحى الكيفية والموضوعية والشخصية .

كثيرا ما يكون المتوفر لديهم عن حالات القلق والرهاب الإجتماعى القليل والمعلومات السطحية الظاهرية وأقل القليل من خبرات التعامل معه ونتيجة لهذا وعندما تكون متواجدا بعيادة الرعاية الأولى لتلقى المساعدة يكون من المحتمل أن كل ما يروه من معاناتك هو إكتئابك أو إدمانك للكحوليات أو حالة الخجل التى لديك .

أما التفاعل بين كل من "الطبيب ـ والمريض"، فله تأثير كبير جدا على نتائج العلاج فبينما تقوم مدارس طبية كثيرة بتقديم خدمة بسيطة بخصوص حساسية الطبيب ناحية ظروفك الحياتية وبحثهم النشط فى الحصول على معلومات إجتماعية نفسية منك ، إلا أنه يوجد إفتقار حقيقى فى صلة التواصل بين الطبيب والمريض .

يضاف إلى ذلك أن الأطباء غالبا ما تواجههم صعوبات فى فهم ما تقوله خاصة فيما يتعلق بمعانى العواطف المتعددة التى غالبا ما تكون مخفية وبالتالى يرفضون تشخيصك للقلق والرهاب الإجتماعى ، ويقومون بدلا من ذلك بتبديل وتغيير الأعراض التى ذكرتها لينسبوها لعرض من أعراض حالة قلق مؤقت ، أو يفسرونها على أنها نتيجة مترتبة عن حالة من الإكتئاب المخفية ، وبالتالى قد يضعون لك وصفة طبية مضادة للإكتئاب قد تساعد وقد لا تساعد فى حالة القلق والرهاب الإجتماعى االتى لديك .

يترتب على هذا التصرف من الأطباء المعالجين إصابتكم بحالة من الغضب وبالعجز وبالوقوع تحت دائرة تساؤلات كبيرة فيما إذا كان هناك أى مساعدة ممكنة من عدمه ، خاصة إذا كان من الواضح أن المتخصصين لا يفهمون الحالة أو يبدو أنهم لا يهتمون .

الأطباء فى حاجة إلى الاتى :

١) أسئلة إستكشافية" : وذلك بأن يقوموا بتوجيه أسئلة ذات الصلة لتتبع وإستكشاف حالة القلق والرهاب الإجتماعى التى تعانون منها .
٢) الإستماع بإهتمام لإجاباتكم .
٣) البحث عن الرسالة الحقيقية التى ترسلونها .
٤) الفهم الأعمق ، لما تمرون به من معاناة .
٥) التعرف على المخاوف ، وهشاشة وضعف دفاعكم عن حالتكم .
٦) إدراك نقاط قوتكم ، كما يحدث عند شعوركم بالعجز .
٧) تحويل التفاعل الإجتماعى ، إلى عمليات من التواصل والمشاركة .
٨) الإستجابة لإحتياجك من المعلومات والطمأنينة ، وأن هناك أمل حقيقى فى الشفاء .

فوق ذلك كله عليك أن تدرك أن الشئ الذى يناسب الفرد لا يصلح للجميع ، كما أن الإجابات

المعدة مسبقا والحلول السريعة والسهلة ووسائل التحايل تؤدى جميعها إلى التأثير السلبى عليك وعلى العلاقات ذات الصلة بك .

ومع ذلك ، وعندما لا يستمعون إليك ، فالأمر متروك لك تماما ، بأن تجعلهم يستمعون ، ويفهمون ، ويأخذوا معاناتك على محمل الجد .

فى الفصل 13 ستكتشف بعض الأساليب التى ستساعدك على عمل هذا بأقل مشاعر من الخوف ، قد تنتابك .

إستهداف الشفاء مقابل العلاج :

قانون مورفى *Murphy's Law* :

- (لا شئ يكون بالسهولة التى يبدو عليها) .
- (كل شئ يستغرق زمنا ، أكثر مما تعتقد) .
- (إذا كان هناك شئ يمكن أن يستمر خطئا ، فسيستمر كذلك) .

إن القلق والرهاب الإجتماعى ليس شيئا يساوى جرح الإصبع أو علاجه أو وضع ضمادة عليه كما أن تناول مضاد حيوى لن يعالج المشكلة أو يعيدك إلى الحالة الصحية السابقة .

إن القلق والرهاب الإجتماعى وبالأخص (الحالة المعممة منه) هو شئ بالغ العمق ومشكلة بعيدة التعقيد إلى حد بعيد وهى مشكلة معقدة جدا على أن تحل بمثل هذه السهولة والكثير قد بنى حياته بشكل حرفى تم بنائه بعناية على قيود حالة القلق والرهاب الإجتماعى .

- وبالنسبة للمثل الذى كنا ضربناه عند التشبيه بمدى صعوبة حالة المعاناة من القلق والرهاب الإجتماعى بحالة الإصبع المجروح نجد أن جرح الإصبع يشفى وتعود الأنسجة بعد شفائها إلى وضعها الطبيعى السابق أما بالنسبة لحالات القلق والرهاب الإجتماعى بالرغم من توفر جميع المستحضرات الصيدلية النفسية والعلاجات النفسية ، فلن تعود للحالة "الطبيعية" بالرغم من انك قد إخترت تحديد الحالة بصورة إعتباطية ، ولماذا ؟ لأن كلمة (طبيعى) هى مجرد كلمة مكونة من (خمسة أحرف) وليست أكثر من ذلك .

لكن ما هو الطبيعى بالنسبة لك كفرد ؟

من المهم أن نتذكر أن من الممكن على أقل القليل وجود نسخة واحدة من إضطرابات القلق والرهاب الإجتماعى (السلبية ، والإيجابية) ما تزال متبقية فى الافكار والمشاعر والمعتقدات والتوقعات والسلوك .

والسبب هو أنك عشت مع حالة القلق والرهاب الإجتماعى لفترة طويلة من الزمن وما أنت عليه اليوم يعتبر جزء منه ونتيجة مترتبة عليه خاصة فى الكيفية التى تنظر بها للعالم ، وتعمل بناءا عليها .

إنه عبارة عما تعلمت فعله لحماية وإراحة نفسك ، إنه عبارة عن الوسائل الإستراتيجية التى تستخدمها للتوافق والتكيف والملاءمة والتجهيز للتغيير، ولذلك تستطيع تدبر الأمر لتحقيق بعض درجات النجاح فى حياتك .

والواقع أن أى شئ يؤثر بشكل كامل فى الناحية النفسية ويدس نفسه ويتسلل إلى مظاهر كثيرة من حياتك ، لا يمكن التخلص منه بسهولة ، كما لو أنه كان جلدا للثعبان الذى يتم نزعه والتخلص منه ، أو يمكن محوه بأدوية القلق المستهدفة .

وقد يكون من المفيد النظر إلى القلق والرهاب الإجتماعى ، كمظهر من مظاهر الشخصية ومن تكون ، بما يشير إلى أن كراهيتك لحالة الإضطرابات التى تمر بها شئ غير بناء بالمرة لأنه يساوى كراهيتك لنفسك كما أنك لا تستطيع فصل حالة الإضطراب عن ذاتك ، لأن ذلك يجلب تضاربا وتعارضا .

أمـا قبولـهـا كأحد صـور شـخصيتك أنـت ، ومن تكون ، ومـا تـريـده مـن تغيير كثير من الأمـور إلـى إيجابيـات ، فهـذا ينقل سلوكك الـذى تنتهجـه من الإتجـاه السلبى إلى الإيجـابى ، بمـا يجعـل عمليـة التغييـر التى تريدهـا أسـهل ، وأكـثر إحتمـالا .

- وفى الوقت الذى تستطيع فيـه جعل الأشياء أفضل لنفسك بكثير ، عندما تـؤدى العمـل بطريقـة مرضيـة ، لتستمتع بحيـاتك أكـثر ، فلا يجـب عليـك توقـع أى معانـاة مـع القلق الإجتماعـى ، ولا حتى أقل القليل منـه ، مرة أخـرى لـهذا السبب ، مـن المفيـد التفكيـر "بالمعـالجة *Treatment* "، فى صيغـة " الشـفاء والتعافـى *Recovery* "، وليـس فى صيغـة "العلاج *Cure* " .

❖ **"الشـفاء والتعافـى *Recovery* " :**

الشـفاء ليس حدثـا ، كيـوم الإستقلال الوطنى مثـلا ، إنـه سلسلة من الخطوات والمهـام ، إنـه رحلـة تقـودك للخـروج من الإختلاط والتشوش ، والظلمـة واليـأس إلى ضيـاء الشـمس .

ومثلـهـا مثـل أى رحلـة أخـرى ، فى حاجـة لأن تقـرر وجهتهـا ، ومشـاكلها المتوقعـة على طـول الطريـق ، مع إعداد التجهيـزات الضروريـة بكـل عنايـة ، للوصول إلى حيث تريـد .

ومن الهـام أن تتذكـر أن فى كـل عملية تغيير ، تحـدث بعض الإرتـدادات والتراجـع ، وهـذا على أى الأحـوال شـئ طبيعـى ومتوقـع .

مع ملاحظة أن هـذه التراجعـات الحادثـة ليست خطـأك ، ولا يوجـد أى شـخص " فيمـا عـدا أنـت نفسـك "، يتوقـع أن تقـوم بعملية التغيير بشكل صحيح ومثـالى مـن أول محاولـة .

وبنـاءا علـى هـذا ، فمن الطبيعـى حـدوث الإرتـداد والإنتكاس ، مـرات عديـدة قبـل تحقيـق تغييـر مسـتقر ، وكـل مـا يجـرى ويـدور حولـك ، يوضح مـدى التحسن والتطـور الحـادث ، ويخـبرك عـن التغييـرات التى تحتاج عملها بالمـرة التاليـة ، ومن الهـام ملاحظـة أنـه نتيجـة لمـا تعلمتـه فعـلا ، لا يكـون إرتـدادك إلى البدايـات الأولـى ، ولكن نصف خطـوة فقط للخلـف .

كمـا أنـه من الممكن أن يحدث الإرتـداد بأى مرحلـة ، الـذى هـو علـى أى حـال ، يعتبـر جـزءا ضـروريا لعمليـة التغييـر كلهـا .

لهـذا السبب لا يجب عليك جعل هـذه الحقيقـة تثبط عزيمتك أو تتسبب فى إكتئابـك أو تعيقـك عن العمـل .

- ثمـة مبـدأ إسترشادى ، يسـتخدم لأى نـوع من برامـج الشـفاء ، وهـو مـا سـجله "راينهولـد نيبـور*Reinhold Neibuhr* "، فى المقطع الأول من قصيدتـه "صـلاة السكون" :

" إلـهى ، إمنحنـى السكون لأتقبل الأشيـاء التـى لا أسـتطيع تغييرهـا ..... والشـجاعة ، لأغيـر الأشيـاء التى أستطيعها ، ...والحكمة ، لأعـرف الفـرق بينهـا جميعـا ...." .

أو كما أعـاد صياغتهـا أحـد السـاخرين ، عندمـا قـال عن المطلـوب من الحكمـة : " ... لأخفى بهـا أفـراد البشـر ، الواجـب التخلص منهـم ، لأنـهـم تجاهلونـى " .

❖ يذكـر عالم النفـس وخبيـر الكفاءة الذاتيـة مايكل أليكسيوك*Michael Aleksiuk* "، إن التعـرف على شـعور شـخص بالعجـز ، هـو الخطـوة الأولـى فى إتجـاه إدراكـك أنـك لسـت عاجـزا علـى الإطـلاق ، حيـث أنـك تشـعر بهـذا فقـط ، ومن الممكن أخـذ خطـوات إقترابـه الإثنا عشر ، التى سجلها فى كتابـه " العجـز المجهـول "، دليـلا إسـترشـاديا ، لتكييـف حـالات القلق والرهـاب الإجتماعـى طبقـا لـهـا ، والخطـوات الإثنـاعشـر مذكـورة هنـا فمـا يلـى :

المهمـــــة .

يتـم إنشـاء صحيفـة تخصص "للشـفاء والتعافـى" ، على أن تكـون عبـارة ، دفـتر (نوتبـوك) بمقـاس الورق بالحجـم العـادى " " 8½ x "11 " ، لوضع خطـة العمـل لكل خطـوة ، قم بتسجيل الاتى بها :

١) إعتـرف أنـك تشـعر بالعجـز .

٢) إعتقد بأن شعورك بالقوة ، يمكن أن يطور ويحسن شعورك الذاتى .
٣) إلزم نفسك بأن تكون شخصا أكثر قوة .
٤) قم بتقييم نفسك ، بذكر نقاط القوة التى لديك ، وذكر الأشياء التى تريد تغييرها .
٥) إقبل ، أنك فى حاجة للتغيير ، وشارك هذه الحاجة والرغبة ، مع الآخرين .
٦) أعد نفسك ، لإستخدام قدرتك الشخصية فى العمل على الأفكار ، والمعتقدات والمشاعر ، والسلوكيات السلبية .
٧) إستسلم لعملية التمكين والتغيير ، لا تقاومها .
٨) ضع قائمة بأولئك الذين آذيتموه ، أو إستبعدتموه بسبب سلوك القلق والرهاب الإجتماعى .
٩) قم بعمل الترضية لهؤلاء الأفراد ، إصفح عن نفسك ، وإنسى ذلك .
١٠) راقب سلوكك بحالة القلق والرهاب الإجتماعى ، وإستمر فى عمل الترضيات عندما تكون ضرورية .
١١) أعد الإرتباط مع بديهتك ، وشعورك وإحساسك العام ، وإستخدمها .
١٢) إحتفظ بإستمرارية عملية تقوية قدرتك الشخصية ، ناحية صحتك وسعادتك وشفائك .

إن هدف "الشفاء والمعافاة *Recovery* "، من القلق والرهاب الإجتماعى ، هو تقوية الشخصية ، التى تتولى مسئولية حياتك ، ومن خلال عملية الشفاء بهذا الكتاب ستفحص معتقداتك ، وتقوم بتحديد مظاهر قوتك ، وضعفك ، وتتعلم كيف :

١) تتخلص من الأفكار السلبية ، الغير عقلية أو المشوهة .
٢) تتخلص من الضغط والإجهاد ، والشعور بالذنب ، والخجل ، والخوف .
٣) إنهاء الإعتماد على الآخرين ، من أجل الأمان والقيمة الذاتية .
٤) زيادة إحترامك لنفسك ، وثقتك بالذات ، والتأثير الإجتماعى ، والسيطرة والتحكم فى الأمور
٥) كن أكثر قبولا لإيجابياتك ، وسلبياتك ، وأيضا لهفواتك البشرية .

وقد أوضح كل من "ستيفن شليسنجر *Stephen Schlesinger* "، و"لورانس هوربيرج *Lawrence Horberg* "، أن هناك ثلاثة مراحل فى عملية "الشفاء والمعافاة " وهى كالآتى :

١) السخط *Exasperation* .
٢) الجهد والسعى *Effort* .
٣) القدرة والتمكين *Empowerment* .

أولا :

السخط *Exasperation* :

السخط هو عندما تكون فى حالة من الألم النفسى والشعور بالعزلة والخوف من التغيير إنه الحالة التى تكون فيها أسيرا لحالة من الخجل والعجز والإنكشاف ويتدخل فيها صراعك الذاتى مع إحتياجاتك ومسراتك .

ومعظم ما تفعلونه هو آمن ومقبول إجتماعيا ولكنه لطيف رقيق وغير منبه وذلك لأن ما توجهونه من رسائل محسوسة أو مقروءة للآخرين ، هى أقل كثيرا من أن تؤدى مهمتها ، كما أن إحتياجاتك الأشد عمقا تبدو مستحيلة التحقق تماما ، لدرجة أنك حتى لست متأكدا مما قد يرضيك ، فقد تحلم بأن لك شريك بعلاقة غرامية ، أو تكون لك وظيفة جيدة مرضية ، ومع ذلك لا تفعل أى شئ لتحقيق ما تريد .

إنك قد تجد القليل عن نفسك ، لتفتخر به ، وتعتقد أن الآخرين يشاركونك نفس الشعور ، وما يدعمك فى هذا غير واضح بالمرة .

وفى الحقيقة ، فإنك عندما تتعرف على أى نقطة من نقاط قوتك ، ترفضها ، وتصف نفسك

بأنـك محتـال ودجـال ، وتفعل نفس الشئ مع مشـاعرك ، حيـث تقـوم بالحـط من قدرهـا ، أو إنكارهـا .

ثانيـا :

الجهـد والسـعى *Effort* :

الجهـد ، هـو عندمـا تسـعى عبـر الحركـة ، من أجـل الحيـاة ، مع عـدم وجـود هـدف محـدد برأسـك تسـعى إليـه ، ولذلـك تقـوم بالتجربـة والإختبـار والإسـتكشاف ، وأنـت غيـر متأكـد من وجـود أى شئ ذو شـأن جديـر بالإهتمـام ومـا زلـت تـرى الآخريـن يقومـون بعمـل أشـياء ، تعتـبر نفسـك غيـر قـادر علـى أدائها ، مع إعترافك أنـك قـد نجحـت فى تحقيـق بعـض الأشـيـاء ، تسـتمتع بنجاحـك فيهـا فعـلا ، بـل وتخاطـر بمشـاركة الآخرين معـك ، معتقـدا أنهـم سيعجبـون بأفعـالك .

لقـد أعددت خططـا للتطويـر ومع ذلـك ثقتـك متـرددة فيها ومـا زلـت لا تعـرف كيـف تقـوم بتقييـم قدراتـك ومـا زلـت تعتمـد بصـورة كبيـرة على آراء الآخريـن .

إن مشـاعرك الآن أقـل سـلبية ولكن مشـاعر الخـوف والحـزن والفـراغ تـؤدى دورا يفسـد الأمـر ولأنـك متشـكك حـول الأفعـال والأحـداث الإيجابيـة تزيـح مشـاعرك جانبـا بمـا يجعلهـا غيـر جـادة أو مؤثـرة عندما تحصـل على نتائـج إيجابيـة .

ثالثـا :

القـدرة والتمكيـن *Empowerment* :

التمكيـن ، هـو عندمـا تبـدأ حيـاة مليئـة بمشـاعر الحيويـة ، والمعـانى ، والأهـداف ، وتبـدأ بأخـذ جانـب المخاطـرة وتحمـل المسـئوليات وتحـديد الإلتزامـات وتصبـح مشـاركا متفاعـلا مع الآخريـن .

لقـد حققـت ثقتـك بنفسـك ، وإعتبـرت الآخريـن أقـل تهديـدا ، وتعتقـد أن من الممكـن التعامـل مع التهديـدات ومعالجتهـا ، مهمـا كانـت كامنـة .

لقـد بـدأت تتقبـل أخطائـك وصفاتـك بخـواصها ومـا هـى عليـه وبـدأت تعطـى للآخريـن مـا كانـوا قـد حرمـوك منـه قبـل أن تتعافـى إلا أنـك مـا زلـت مرتبكـا بالرغـم من أنـك بـدأت تتقبـل مشـاعر الإرتبـاك ليـس فقـط بصفتهـا صفـات بشـرية غيـر ممكن تلافيهـا ولكن لأنهـا شـئ مبشـر بالنمـو والتغيـر .

والآن لقـد أصبحـت قـادرا على الوقـوف علـى قدميـك لحمايـة حقوقـك وقمـت بتنحيـة مشـاعر العدوانيـة والسـلبيات جانبـا كمـا بـدأت فى تأكيـد ذاتـك وأصبحـت تشـعر بالأمـان إلـى الحـد الـذى سـمحت فيــه للآخريـن بمشـاركة مشـاعرك الشـخصية وأصبحـت المشـاعر كلهـا بسـلبياتها وإيجابياتهـا فـى متنـاول يـدك الآن .

والأكثـر مـن ذلـك أنـك إسـتنبطت وإسـتخرجت شـعورا بوجـود الهـدف وتحقيـق الـذات وهـو الشـعور الـذى سـمح لـك بالسـير خلـف تقديراتـك والقيـم التـى وضعتهـا بنفسـك مع القـدرة علـى تحمـل المسـئولية عن سـلوكك والصمـود أمـام الضغـوط التى تسـببها الإحباطـات .

ونتيجـة لتلاقـى خططـكم وأحلامكـم أصبحـت تسـتمتع بالإنجـازات التـى تحققهـا لأن أحلامـك تمثـل فهما حقيقيـا لإحتياجاتك كما أن إلتزامـك بمواجهـه التحديـات أصبح هامـا وضروريـا للعبـور خلالـه **المهمـــــــة .**

يطـرأ هنـا تسـاؤل مفـاده مـا هـى مرحلـة الشـفاء التى أنـت عليهـا الآن من مراحـل الشـفاء الثلاثة :

" **السـخط** *Exasperation* ، **أو الجهـد والسـعى** *Effort* "، **أو القـدرة والتمكيـن** *Empowerment* " ؟ ومـا الـذى يجعلـك تظـن أنـك فى مرحلـة منهـا ؟ ولهـذا عليـك تسـجيل الآتـى فى صحيفـة شـفائكم :

الشـفاء بصفتـه عمليـة من عمليات النمـو :

مـن الممكن إعتبـار عمليـة الشـفاء ، عمليـة مـن عمليـات النمـو ، تحـدث عندمـا تكـون قـد نضجـت عاطفيـا ، وعقليـا ، وسـلوكا بمـرور الوقـت ، ومن الممكـن التنبـؤ بإمكانيـة نجاحـك فى العبـور

للمرحلة التالية ، بعد أن تكون قد وصلت إلى مرحلة الإجادة ، فيما قبلها من خطوات ، وعندما تضع هذا فى ذهنك ، تكون فى حاجة إلى دراسة ستة أسئلة أساسية ، من الضرورى محافظة التركيز عليها ، أثناء عملية الشفاء .

المهمة .

قبل بدء العمل فى إجراءات الشفاء ، قم بالإجابة على الأسئلة الستة التالية :

١) ما هى أنواع الخبرات التى أريدها الآن ؟
٢) ما هى الأعمال التى تحوز رضاى ، فى هذا الموقف ؟
٣) ما هى القدرة التى لدى فعلا ، وأعتبرها ذات قيمة كبيرة فى هذا الموقف ؟
٤) ماهو شعورى الحالى ؟
٥) مالذى سأعمله بشكل صحيح ، الآن ؟
٦) ماالذى أتوقعه من نفسى ، ومن الموقف ؟

وقد أضاف "إدموند بورن *Edmund Bourne* " ، أن من الواجب عليك عمل الآتى :

١) الإضطلاع بالمسئولية .
٢) أن تكون لديك الإستثارة والرغبة .
٣) أن يكون لديك إلتزام تجاه نفسك .
٤) أن تكون لديك الرغبة فى تحمل المخاطر .
٥) تحديد وتصور أهدافك .

المسئولية :

يجب عليك تحمل المسئولية لتجعل حالة القلق والرهاب الإجتماعى التى لديك أفضل وهذا يعنى التخلص من المعوقات مثل أن تقول لنفسك " أتحمل مسئولية أعمالى فيما عدا تلك التى تحمل أخطاء غيرى " .

- والمسئولية هى القدرة على إنجاز إحتياجاتك بطريقة لا تبعد قدرة الآخرين على إنجاز إحتياجاتهم .

وهى شئ يتم تعلمه وإكتسابه ، وهى شئ معقد كما لو كانت مشكلة تطول حياتك كلها فإذا كانت سهلة فى تحقيق وإنجاز إحتياجاتك فلن يكون عندئذ للقلق والرهاب الإجتماعى وجود .

وبتحمل المسئولية لتحقيق التحسن المرجو بحالة القلق والرهاب الإجتماعى التى لديك ، لا يعنى أنك تسببت فى بدايتها أو حتى ان تكون مسئولا عنها .

فى سبيل ذلك عليك أن تضع نصب عينيك قولا لا يتغير مفاده : (إن حالتى ليست خطئى) لأن وضع اللوم على نفسك شئ غير بناء وأسلوبا لا يجلب لك المكاسب فى عملية الشفاء ذلك ان كل ما يفعله هو إغراقك فى مشاعر الذنب والاصابة بالعجز .

على العكس من ذلك أنت فى حاجة حقيقية دون تخيل فى ان للصفح عن نفسك وعن أخطائك ... وتحتاج منح نفسك المصداقية التى تستحقها ، ذلك انك قد فعلت أفضل ما تستطيع تحت ظروف معرفة محدودة للإضطراب الذى تعانى منه بمصادر متاحة وضعت حدودا على ما يمكنك تحقيقه لكن بالرغم من كل هذا تظل أنت الوحيد الذى سيقرر ما إذا كنت ستستمر فى المعاناة مع تلك الإضطرابات أم ستحول حياتك إلى حياة ملؤها المرح والإنتاج دون وجود لتلك المعاناة .

- عندما تكون مسئولا تقوم بعمل أشياء تعطيك شعورا بالقيمة الذاتية والجدارة التى تستحق إشادة الآخرين .

لكن توجيه الإتهامات واللوم للذات يصعب الأمور عليك برؤية الصلة بين سلوكك وأفكارك ومشاعرك وحالة الإضطراب التى تعيشها ويجعل من الصعب أيضا رؤية الصلة بين سلوكك وافكارك

ومشـاعرك وشـفائك .

اما عـدم رؤيـة تلك الصلـة أو التهـرب من مسـئولية التغييـر فذلك يجعلهـا أكثـر صعوبـة عليـك فى مواجهـة المشـكلة والتغلـب عليهـا .

قـد يكـون مـن المفيـد أن تنظـر للمسـئولية علـى أنهـا (قـدرة الـرد) ، القـدرة علـى الـرد ، وبمجـرد أن تنـال هـذه القـدرة تكـون لـك القـوة علـى تغييـر سـلوكك بالمواقـف وتتصـرف بصـورة بنـاءة لتفيـد نفسـك .

تعنـى المسـئولية أيضـا أنـه إذا حصلـت علـى مـا تريـد من الحيـاة فسـتلزم الضـرورة التحكـم فـى المصيـر بعمـل الإختيـارات وإتخـاذ القـرارات ومسـاندتها بالوقـوف بجانبهـا .

وتنطبـق هذه المعانى كلها على بيان الرئيـس الأمريكـى هـارى ترومـان عندمـا قـال : *The Bucks stops here* " / هنـا يتوقـف الرجـال) حيـث ان المقصـود بكلمـة (*The Bucks*) هـو ذكـر الحيـوان عمومـا ، والمرتبـة الأعلـى بالحيـوان هـى الإنسـان ، كمـا ان ذكـر الإنسـان هـو (الرجـل) ولذلـك فالمقصود هـو (الرجـل) بمعانيهـا التى نعرفهـا عن الرجولـة والمسـئولية .

أى أن المعنـى المقصـود من كلمـة الرئيـس الأمريكـى (أنـك إذا إرتكبـت خطـأ فهـذا معنـاه ببسـاطة أنـك قـد إرتكبـت خطـا !!

وليـس فـى هـذا شـئ مسـتغرب فالأخطـاء هـى إحـدى حقائـق الحيـاة وأنـت إنسـان معرض للخطـأ والإنسـان المعرض للخطـأ ، يرتكـب أخطـاء .... بـل يرتكـب الكثيـر منهـا .

ودعونـى أشـرككم معى فيمـا كـان قد حـدث لـى من قبـل ففـى يـوم من الأيـام عندمـا كنـت عضـوا فـى إحتفـال غيـر رسـمى لمنـح جوائـز بالكليـة التى كنت قد أعددت فيهـا رسـالة الدكتوراة عن الدراسـات الإكلينيكيـة التحليليـة وعندمـا قـام الطبيب الـذى كـان قـد أشـرف علـى رسـالة الدكتوراة بتقديمـى إلـى رئيس الكليـة مـد يـده وسـأل عن الهديـة التى سـأستلمها أنـا .

ووقفت بمنطقـة قد سـلطت عليهـا أضـواء الإنتبـاه الشـديد نتيجـة للموقـف ولمـا قيـل مـا قيـل إنفتـح فمـى من الدهشـة والمفاجأة وبدأت أذنـاى ورأسـى تئنـان تحـت أزيـز وقـرع طبـول شـديدة الوجـع ودخلـت فـى غيبوبـة عقليـة سـببها قلقـى الإجتماعـى .

لـم أتمكن من التفكيـر بالتظاهـر وإدعـاء إصابتـى بحالة من الخـرس وعـدم القـدرة علـى الكـلام أو بـأن أزمـة حسـاسية بالصـدر قـد أصابتنـى ومنعتنـى من الكـلام والتنفس وإسـتمر عجـزى عن الـرد غالبـا وبـدأت بعض الوسـاوس فـى رأسـى تحدثنـى وتأمـرنى بـأن أقـول أى شـئ (أى شـئ بـدلا من الوقـوف سـاكنة صامتـة كالأغبيـاء) .

توقفت المشـاعر الداخليـة التى إنتابتنـى فجـأة وتسـببت فـى عـدم قدرتـى علـى الكـلام أو الـرد علـى مـا أثيـر بالموقـف وفجـأة إرتفـع صوتـى بالصيـاح بصـوت مسـموع (فليذهـب خوفـى إلـى الجحيـم ولـم يتمكن رئيس الكليـة من إتخاذ أى موقـف أو الـرد نتيجـة للمفاجـأة وتأخـر فـى إظهـار أى رد فعـل أمـا الطبيـب الذى كان قـد كفلنـى برسـالة الدكتـوراة ، فقـد أزاحنـى جانبـا ولكـن برفـق ولسـان حالـه يصيـح باحثـا عن شـئ يغلـق بـه فمـى أو تعويـذة يقرؤهـا توقفنـى عن الكـلام أو كلاهمـا .

<u>المسئولية</u> :

تعنـى أنـه لا يجب عليك البحث عن أعذار لأخطائـك كمـا لا يجب عليك أن تنقل اللـوم إلـى شئ بعيد عنـك ولا تقـل : " لقـد دفعنـى الشيطان إلـى فعل هـذا " .

بـدلا من ذلـك والأسـهل والأقل إيلامـا على المـدى الطـويل قبـول المسـئولية عن الخطـأ والتعلـم منـه والعيـش معـه ثـم مواصلـة السـير والتقدم للأمـام .

والحقيقـة أن هنـاك مديريـن تنفيذييـن يتخـذون 50 % فقـط من قراراتهـم بصورة صحيحة ومع ذلـك فإنـهم يمكن أن يعتبروا من المديرين والأشخاص النـاجحين .

وحيث أن جزء من قبول تحمل المسئولية ، يعتبر عملية تعليمية من أخطائك ، لذلك تحتاج أن تعامل الأخطاء على أنها فرصة للتعلم وحتى بالرغم من أن تعلمك يجرى من نظرة داخلية إلا أن معظم ما تتعلمه بالرغم من ذلك يكون عبر التجربة والخطأ .

الحقيقة الواجب عليك ترسيخها فى عقلك هى (أنك لست مثاليا ولن تكون كذلك أبدا) وصدق أو لا تصدق (الناس عموما لا يتوقعونك أن تكون مثاليا) .

وطبقا لما صرح به الفيلسوف والمهندس الإنشائى (آر. باكمينيستر فوللر *R.Buckminster Fuller* " : "الأخطاء هى الخطايا فى حالة واحدة فقط وهى عندما لا تعترف بها " أما قبول المسئولية عن أعمالك وما تفعله ، فهو يعنى أنك قد سمحت لنفسك أن تكون بشرا إنسانا .

وهنا نجد أن عبارة ....(إذا كنت فقط قد فعلت كذا)......لا تنطبق إلا إذا كانت لديك القدرة على الرجوع للخلف فى الوقت المناسب لتغيير الأحداث .... إلا أنك لاتفعل ..... !! .

لذلك أنت فى حاجة لتغيير ما تستطيعه فقط وعليك التوقف عن المجادلة فيما لا تستطيعه بأن تزيحه جانبا لتواصل التقدم للأمام فى عملية الشفاء والحياة .

<u>الحافز الحركى</u> *Motivation* :

كلمة الحافز *Motivation* بمعناها طبقا لتعريف القاموس الأمريكى *The American Heritage Dictionary* : هو (إمكانية التفكير والتقرير والعمل طبقا لذلك مع الإحتفاظ بإستراتيجية خاصة بالتغيير) وهذا معناه أنه كلما كان (الحافز) لديك كبيرا كلما كانت إمكانية تمسكك بخطة التحرك أكبر وأضخم .

ومع ذلك (فالحافز *Motivation*) ليس مجرد الجلوس فى إنتظار بدء تطبيق سماته ومواصفاته العامة ، فى أى وقت ومكان تريد ، حيث أنه بدلا عن ذلك يعتمد على الموقف بحد ذاته وعلاقاتك داخله ، وكذلك على الظروف المحيطة .

أى أنك من الضرورى أن تكون فى حالة إستثارة ومحفزا لتبعد وتضع جانبا أى نتائج مترتبة يمكن أن تحصل عليها ، من سلوكك المؤلم الحالى .

على سبيل المثال فإن تجنبك وإبتعادك عن أى موقف إجتماعى سلبى يجعلك تشعر أنك أصبحت أفضل ولذلك من المحتمل إستمرارك فى عمل نفس التصرف .

بالمثل إذا إعتقدت ظنا أن الآخرين يعتبرونك متكبرا وينظرون إليك على أنك شخص منعزل فقد يتسبب هذا فى إبتعادك عن التعامل مع أى تفاعل إجتماعى أنت لا ترغب فى المشاركة فيه .

يعتبر جميع ماذكر مكافآت أو مكاسب ثانوية تقوم بوضع حواجز مرتفعة لمقاومة عملية شفائك ولأنك تدرك جيدا أن المكافآت التى تتوقعها ضرورية وأساسية للشعور بالراحة تجد أنه من الضرورى عليك التعرف على تلك الأشياء التى تريحك بصفة مؤقتة من حالة القلق بالرغم من أنها لا تخلصك منه نهائيا بل تحتفظ به فى مكان ما على المدى الطويل .

بناءا على هذا تجد أن الضرورة تستلزمك إستبدال السلوكيات الإيجابية ، محل السلوكيات الأخرى ، وذلك لأنها تسعى لتحقيق الهدف الذى تريده وتسعى إليه مع ملاحظة إنك تميل لفعل أشياء عندما تكون هناك (مثيرات الدوافع *Incentive*) كافية لعملها وهذا يعنى أنه عندما :

١) لا تكون هناك دوافع .
٢) الدوافع ليست بالقوة الكافية .
٣) توجد عقوبات متضمنة .

فمن المحتمل بل المرجح أنك لن تعملها وسيقوم الألم النفسى بزيادة (الحافز *Motivation*) لديك

لأن التغيرات الإيجابية ستقلل على المدى البعيد من الألم الذى تشعر به .

ومع ذلك فمن الممكن أن يقوم الألم نفسه هو فقط المحفز لك فى حالة ما إذا كان الألم الذى يتم تقديم المعونة له أقل من الألم الذى يسببه وجود المشكلة .

أما إذا كان العكس صحيحا أى عندما تكون مشاعر الخوف أو المخاطر أو المجهول أكثر إيلاما من حالة القلق والرهاب الإجتماعى التى لديك عندئذ يكون من المحتمل جدا أن تقوم أنت بالوقوف فى وجه التغيير ومقاومته .

وبالنسبة للقضايا التى تمثل لك أهمية حقيقية جوهرية مثل المحافظة على علاقة حميمة أو حماية أطفالك أو المحافظة على منزلك وعدم خسارته ، تقوم هذه القضايا ذات الاهمية الجوهرية بإثارة الحوافز لديك بشكل طبيعى ما لم تكن أنت مصابا بحالة اكتئاب نفسى شديد بما يؤثر على مدى وقوة الحافز ، وهذا معناه أن مدى وحجم وقدرة الجهد النفسى والبدنى المطلوب للتأثير على التغيرات المطلوبة تؤثر على الحافز لديك .

فإذا كنت فى حاجة لوسيلة نقل للسفر مسافات طويلة أو لتحديد مكان لرعاية الأطفال أو ليس لديك المال والوقت المتوفر فورا لبدء مرحلة العلاج فستشعر (بإستثارة حافزية أقل *Less Motivaed*) .

وعلى ذلك فكلما كانت استثارة الحافز أسهل لديك كلما كانت إحتمالات عملك من خلالها أكثر قبولا وإحتمالا ونجاحا للتوقعات المحتمل حدوثها كنتيجة طبيعية لسلسلة من الأعمال المحددة وكأداة من أدوات " إثارة الدوافع *Incentive* " .

فإذا كنت قد توقعت غلبة النتائج الإيجابية على النتائج السلبية فسيكون لديك حافزا أكبر فى العمل فى إتجاه الشفاء أما على الجانب الآخر فى حالة ما اذا كنت قد توقعت أن تحتل السلبيات الاسبقية والغلبة على الإيجابيات فستقوم بمواجهة ومقاومة المجهودات المبذولة فى إتجاه التغيرات الإيجابية .

يمكن أيضا للتوقعات السلبية أن تصبح نبوءة ذاتية قابلة للتحقيق سريعا فإذا كنت قد توقعت وإعتقدت أنك لن تعمل جيدا .... فلن تعمل جيدا .... تماما كما كنت قد توقعت لأنك دون أن تدرى قد وضعت نفسك وهيأتها للفشل .

- ان المقدار الذى تحتاجه من نفسك سواء أكان صغيرا أم كبيرا هو الذى يعمل الفرق فإذا طلبت قدرا كبيرا جدا فقد تصبح بناءا على هذا مرتبكا بشكل كبير وتنسحب ذاتيا ونفسيا لكن إذا كان طلبك قليلا جدا فقد لا ترى أى تقدم على الإطلاق وتنسحب .

تشمل العوامل الأخرى التى تتدخل مع " مثيرات الحافز *Motivation* "، لديك ، مجموعة إعتقاداتك كان تعتقد أنك لا تستحق الحياة دون معاناة مع القلق والرهاب الإجتماعى كما لو كنت تعاقب نفسك فتتمسك بسلوكيات تتسبب فى شعورك بالذنب كالفشل فى ترتيب جدول للإجتماع بما يترتب عليه من حدوث خيبة أمل لفريقك .

أو قد تؤذى نفسك فى سبيل معاقبة شخص آخر مثل أن تخسر عملا وراء عمل لذلك تجد ان من الواجب على والديك الذين لم يكونا حاضرين معك أبدا عندما كنت طفلا ، أن يحضرا الآن .

قد تعتقد أن عليك عملا كثيرا جدا يلزم إنجازه لعمل أى تغيير مقبول وبإمعان النظر فى أشياء من اللازم عملها بشكل عام تكون قد أعقت نفسك عن الحركة وأرجأت الأمر كله .

فوق كل ذلك تجد أن إحتمالات تغيرك أصبحت قليلة إذا كانت تلك الأشياء الموجودة بحياتك قد جعلت لك الأمور أسهل بالاستمرار مع المشكلة بان تجعلها تبدو طبيعية أو تتجاهلها أو على أنها قد قدمت لك الحماية من نتائجها المترتبة .

الإلتزام *Obligation* :

يجب عليك فى البداية أن يكون عليك إلتزام ناحية نفسك لتسير بعد ذلك فى ركابه بالمجهود

الـذى بـدأته من قبـل .

الإلتـزام .... هـو إثارتـك لحوافـز قـوية لديـك تربطـك بقراراتـك حيث تتولـد فيـه معتقـدات تسـاند وتبقـى على الأفكـار ذات العلاقـة بالمسـتقبل وعلـى الأنشـطة أو الإسـتلزامات كمـا ان الإلـتزام يعنـى التغييـر وعندمـا تأتـى بتصـرف فيـه إلـتزام فالمحتمـل أن يـأتى بعده ويتبعـه تغير فى الموقـف .

على سبيل المثـال بعد أن تبـدأ فى وضـع أهـداف الشـفاء يكـون قـد إسـتقر فى ذهنـك أن مـا تفعلـه هـو نتيجـة إقتنـاعـك وأنـه هـام ومفيـد ومن المحتمـل أن تبـدأ فى إسـتخدام البراعـة والإبـداع لتفسير وتنفيذ التغيير بطريقـة تؤكـد النجـاح .

الإلتـزام يعنـى إعـترافك وإقـرارك بشكل عام أن الشـفاء يسـتدعى إهتمامـا مسـتمرا وكلمـا كـان هـذا الإعتـراف أكـثر عموميـة بمشاركـة الآخـرين كلمـا كان الشـعور بـه أكـثر .

بكتابـة اقرار توضح فيـه رغبتـك فى السـعى للشـفاء ثم اعطائه للأفـراد المهميـن لديك فان ذلك سيترتب عليه تولـد حافـز إجتمـاعى قـوى فى الإسـتمرار بالسعى للشـفاء ، ذلـك أن عمليـة الشـفاء تسـتدعى وتتطلب تدريبـا وسـعيا متكـررا ودائمـا لجميع الأساليب الفعالـة والمهـارات والإسـتراتيجيات المتوفـرة لديـك إنهـا تسـتعد مثلـك تمامـا لبـدء سـباق مسـافات طويلـة ، إنهـا فـى حاجـة للإعـداد والتدريـب اليومى من الجـرى وعمـل تدريبـات الـوزن والعمـل على مجموعـة من العضـلات ثم الإنتقـال إلى مجموعة أخـرى مع الإسـتمرار فى التدريـب على التنفس والإسـترخـاء والتغذيـة والتعـاون وضبـط التوقيتـات .

الإلتـزام شئ ضـرورى لأن إسـتثارة الحوافـز تحتـاج إلـى إنتـزاع النفـس من القلق والرهـاب الإجتماعـى للدخـول إلى ضـوء الشـمس ومن الصعوبـة المحافظـة على البقـاء على المسـار الطويل دون أن يكون لديـك الإلتـزام

المهمـــة .

قـم بكتابـة العـزم والنيـة علـى أن تسـلك طريـق الشـفاء فى صحيفـة الشـفاء التى كنـت قـد أعددتهـا وأوضح مـا الذى يعنيـه ذلـك السـلوك وكيـف يمكنـه التأثيـر عليـك وسـجل التاريـخ والزمن الذى ستبدأ فيـه رحلـة الشـفاء ثـم شـارك مـا كتبتـه عن نيتـك بالصحيفـة مع شخص يكون قريبـا منـك .

سـلوك جانـب المخاطـرة :

يجـب أن تكـون لديـك الرغبـة فـى سـلوك جانـب المخـاطـرة لأن تجربـة وإسـتكشـاف المشـاعـر والسـلوك والحيـاة فيـه مخاطـرة كبيـرة .

وعدم سـلوك جانـب المخاطـرة ، معنـاه عمـل الأشـيـاء بنفـس الطريقـة ، ومعنـاه أيضـا ، أنـك تعرف دائمـا ، مـا الذى سـوف يحـدث ، وهـذا ملتصـق بشـدة بخطـة حيـاة يمكن الإعتمـاد عليهـا ، مع أن النتيجـة ، تكـون حيـاة بـدون مفاجـآت ، وبـدون تحديـات ، بـدون نمـو ، وبـدون مـرح وإسـتمتـاع ... إنهـا رتابـة وتماثـل للأشـياء ذاتهـا ، وهـى تقـدم بقدرتهـا على التنبـؤ ، بعض أشـكال الأمـان ، فـى وقـت تكون فيـه متخبطـا بمشـاعـر عـدم الأمـان ، إنـه نـوع يشـبه سـياسة التأميـن .

ولكـن كمـا تعـرف ، ليـس هنـاك فـى الحقيقـة ، وجـود لهـذه الخطـة لأنهـا تكـون فى حاجـة لأن يتوافـق العالـم الخـارجـى مع رغبـاتك ، كمـا أنهـا تدعـى أنـه ليس من حـق أحـد أبـدا أن يطالبـك ، بعمـل تقديـم لنفسـك ، أو تشـترك مـع مجموعـة ، أو تقـف فـى صـف وطابـور إنتظـارا لـدورك فـى البنـك أو محـلات الأغذيـة ، أو أن تذهـب للمدرسـة ، أو أن تأكـل فى مطعـم أوتسـتخدم حمامـا عامـا ، أوتوقـع على شيكا أمـام الآخريـن .

وسـواء أحببـت ذلـك أم لا ، أنـت لديـك سـيطرة وتحكـم قليـل على أولئـك تلـك الأشـياء التـى تحـدث خـارج نفسـك ، وأنـت لا تسـتطيع دائمـا التنبـؤ ، أو التحكـم فى سـلوكيات الآخريـن ، كمـا أنـك لا تسـتطيع دائمـا إيجـاد العمـل أو العلاقـة التـى ترضيـك علـى طـول الخـط ، وعنـد محاولتـك جعـل العالـم يتوافـق مع توقعاتـك ، هـو عبـارة عن تدريـب على الإحبـاط ، والعبـث واللاجـدوى .

<u>الأمان الخارجى .....خرافـة</u> :

تقول الكاتبـة الصمـاء العميـاء (هيليـن كيلـر *Helen Keller*) :

- **لا يوجد أمـان بالطبيعـة تستطيع أن تتوجـه إليـه لتأتى بـه ..... أمـا تلافـى المخاطـر بالإبتعـاد عنهـا لتصـل لذلـك الامـان فليـس بأكـثر أمانـا علـى المـدى الطويـل عن التعرض الكامـل الصريـح للمخاطـر والحيـاة فهـى إمـا أن تكـون مغامـرة جريئـة وإمـا أن تكـون لا شـئ) .**

أما الأمـان الحقيقـى الوحيد الذى يكـون لديـك فهـو الأمان الداخلـى الذى يكون عبـر عدة عوامل هامـة :

1) **ثقتـك بنفسـك .**
2) **القـدرة على التكيـف .**
3) **القـدرة على الحياة .**
4) **تحقيق النجـاح .**

أمـا التـردد فى تجربـة شيئ جديد فهو نـاتج عن مشـاعر خـوف قـد تكون لديـك أو تنتابـك فمثـلا قـد يكـون هـذا بسـبب خـوف مـن الفشـل أو الإسـتنكار مـن الاخريـن أو الوقـوع والتعـرض للمهانــة أو التعرض للرفـض أو الإسـتبعاد أو ضيـاع التقدير الذاتـى أو ضيـاع وخسـارة الحـب .

كمـا أنـه قـد يكون نـاتجـا من إهتمامـك الشـديد بخسـارة السيطرة على موقـف اجتماعـى أوالخـوف من عدم القـدرة علـى التنبـؤ بالموقـف فتكـون عندئـذ الاسـتجابة بسـلوك التجنـب والإبتعـاد حيـث تبـدأ فـى البحـث عن الشـئ القديـم والطـرق المألوفـة لتحقيـق الأهـداف بـدلا من أن تحـاول الخـوض فـى أشـياء جديـدة .

نتيجـة لذلـك وبـدلا من الإقـتراب من الآخريـن للتعريـف بنفسـك لعمـل صداقـات تجد أنـك تقـف على خـط جانبـى بعيـدا بعيـدا ....لا تفعل أى شـئ .

ومع ذلـك فمن الهـام أن تتذكـر أنـه حتى عندمـا تكـون كميـة المخاطـرة التى تؤخـذ صغيـرة الا ان النتـائج المسـتخلصة تكـون كبيـرة ويوضـح الشـاعر (روبيـرت فروسـت *Robert Frost*) هـذا الإدراك فى قصيدتـه : (سلوك الطريـق الأقصـر) :

- **طريقـان إختلفـا بالغابـة ....**

  وقـد سلكت أنـا الطريـق الأقـل إستخداما ....

  وهذا هـو الـذى عمـل الاختـلاف ....

طريـق الشـفاء ليـس معبـدا ناعمـا دائمـا ذلـك أن بـه الكثيـر مـن المصاعـب فبـه أكـوام من الجليـد والأخاديـد والصخـور الضخمـة التـى يتم التعرف عليهـا من ضخامتها للإبتعـاد عنهـا نجـد أن إحـدى هذه العوائـق هـو التنـاقض والإزدواجيـة *Ambivalence* .

<u>التناقـض والإزدواجيـة *Ambivalence*</u> :

التناقض .... هـو الحالـة العقليـة التى يكـون لـك فيهـا مشـاعر أو أفكـار متعايشـة سـويا إلا أنهـا متنازعـة على شـئ مـا مثـل : (أريـد أن أكـون .... ولكـن لا أريـد) .

وتشـعر بهـذا عندمـا تبحـث عـن المعاونــة والمسـاعدة فيمـا ينتابـك مـن مشـاعر القلـق والرهـاب الإجتماعـى فأحـد أجزائـك يقول لـك :

(أريـد التخلـص من الألـم الـذى يسـببه لـى القلـق والرهـاب الإجتمـاعى) إلا أن الجـزء الثـانى يعـارض فيقـول : (ولكـن إن عملـت بعض التغييـرات فهـذا شـئ مخيـف ثـم كيـف تعرف أنـه سـينجح ، لذا عليـك التوقـف وسيكون كـل شـئ على الأفضـل بعـد ذلـك) .

يمكـن ملاحظـة هـذا فـى تفاعلاتـك الإجتماعية اليوميـة عندمـا ينتابـك شـعور بالتعاسـة والوحدة

الا انك تريد أن تكون مع الناس فى علاقة إجتماعية أشد قربا بالغم من أنك ما تزال تخاف من رفضهم قبولك نتيجة لشعورك أنهم عندما ينظرون إليك بنظرات قد تكون انتقادا او بسبب انهم لا يعتبرونك جذابا ذو قيمة وتكون فى هذه الحالة لست متأكدا تماما عما يجب عمله بالموقف لأن قلقك ورهبتك الإجتماعية تقدم لك على الجانب الآخر بعض المكافآت الإيجابية الاخرى بعيدا عن كل ذلك

هنا قد تصبح فى حالة دائمة من الصراع الداخلى الذى تختلف درجته طبقا للموقف وعلى مر الوقت كلما كنت أكثر إلتصاقا كلما كان تحركك للإبتعاد أكثر صعوبة .

- أفضل وسيلة للتفكير فى هذا التنازع هو موقف (الإقتراب - التجنب/ ***Approach -Avoidence*** أى عندما تكون فى نفس الوقت الذى تكون فيه (مشدودا منجذبا) تكون فيه أيضا (مصدودا متنافرا) بتصورات القلق والمخاوف من المجتمع حتى وان لم تكن تلك التصورات جادة خطيرة ، اما فى حالة ما إذا لم تشعر بأنك مضغوط وملتصق بشدة بالموقف فسيبدوالأمر مضحكا جدا حيث ستكون سمته (نعم ... لا ... نعم ... لا) وستصبح جميع أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك قد إنغلقت داخل هذه الحالة من " التناقض والإزدواجية ***Ambivalence*** "، حتى وإن كان ذلك جزءا طبيعيا من العملية كلها فمن الضرورى إنهاء الشعور بأنك " ياى زنبركى " تتردد بين الايجابية والسلبية .

ومن المهم أن تتذكر أن لكل جانب من هذين الجانبين المتنافسين المذكورين فى نزاعك هذا منافع يستفاد منها وتكاليف يلزم سدادها .

على سبيل المثال مشاعر القلق والرهبة الإجتماعية تجبرك وتلزمك بالمرور عبر كثير من مشاعر الخوف والألم التى تمثل الجوانب السلبية التى نرمز لها بعلامة السلب (ـ) فى سبيل أن يكون لك أصدقاء أكثر أو لكى تمارس عمل ما فى وظيفة ومع ذلك تستطيع الإستمتاع بالحياة بشكل أكبر بالجوانب الإيجابية التى نرمز لها بالعلامة (+) .

أما عدم الشفاء من إضطرابات القلق التى تنتابك فمعناه أن تظل وحيدا تعانى من مصاعب بالعمل وتواجه مصاعب المحافظة على الإستقلال المالى وهى الجوانب السلبية (ـ) إلا أنك مع ذلك غير مطالب بتعريض نفسك لمشاعر الخوف والألم أو التخلى عن وسائل الحماية التى تمثل الجوانب الإيجابية (+) .

- هذا النزاع مشابه للموقف الخيالى لعضو الجنوب بالكونجرس الأمريكى عندما تم توجيه سؤال له عن موقفه تجاه مشروب الويسكى ، فأجاب :

" إذا كنت تقصد المشروب الشيطانى الذى يسمم العقل ويلوث الجسم وينتهك حرمة الحياة العائلية ويدنسها ويطلق عنان الخطاة فأنا ضد الويسكى بهذا المفهوم ....ولكن إذا كنت تقصد السائل الحلو الذى يطلق الفرحة فى الكريسماس وأعياد الميلاد والدرع الذى يحمى من برودة الشتاء القارسة وجرعة الضرائب التى تضع الأموال فى الخزانة العامة لمساعدة الأطفال الصغار العجزة فأنا مع هذا المشروب وهذا هو موقفى ولن أقوم بتغييره ! " .

إن قيمة كل جانب من جوانب هذا النزاع قد ينتقل ويتحول عبر الزمن من الإيجابى إلى ما هو أكثر أو أقل إيجابية ومن السلبى إلى ما هو أكثر أو أقل سلبية " إيجابى إلى سلبى ، أو سلبى إلى إيجابى " .

نتيجة لهذا ، تكون لديك أحيانا رغبة فى التجربة وفى أوقات أخرى قد لا تهتم ولا يعنيك الأمر وتبدو مثل المنشار الذى يتحرك للأمام والخلف ويتسبب فى طرح مشاعر الخوف عليك نتيجة لهذه الحالة الغير متوقعة الطبيعية فى نفس الوقت .

المهمة .

ألق نظرة على الأفراد المؤيدين للعلاج والشفاء من القلق والرهاب الاجتماعى وايضا على

أولئـك المعارضيـن لعمليـة الشـفاء وأكتـب جميع الأفكـار التى تـأتى على رأسـك .

ضـع العلامـة الإيجابيـة (+)، أمـام المؤيديـن ، والعلامـة السـلبية (ـ)، أمـام المعارضيـن ، ثـم إرسـم عامـودا بـه جميع المؤيديـن ، وعامـودا آخـر ، بـه جميـع المعارضيـن ، ثـم حـدد قيمـة الأهميـة لكـل منهـا .

فالعلامـات الإيجابيـة ، ستكون (+ 1) ، حتى (+ 5) ، مع ملاحظـة أن (+ 5) هـى أكـثر الإيجابيـات أهميـة .

أما العلامات السلبية ، فتكون (ـ 5) ، حتى (ـ 1) ، مع إعتبار أن (ـ 5) هـى السـبب السـلبى الأكـثر أهميـة .

وعندمـا تنتهـى ، قـم بتجميـع الأرقـام التى تـم تحديدهـا للمؤيديـن ، وكذلـك الأعـداد التـى تـم تحديدهـا للمعارضيـن .

وبصرف النظر عن أى العلامـات (+) ، أو (ـ) هـى الأكـثر من الأخـرى ؟ فـإذا كـان إجمالـى العلامـات الإيجابيـة أكـبر مـن العـدد الإجمـالى للأعـداد السـلبية ، تكـون إحتمـالات إسـتعدادك للإلتـزام بالعمل على مسـار شـفائك ، هـى الأكـثر والأكـبر .

<u>البحـث عـن مفتـاح إسـتثارة الحوافـز :</u>

غالبـا مـا يعتقـد النـاس ، أن التقـدير والإحـترام الذاتـى ، هـوالمفتاح الموصل لإسـتثارة الحوافـز ، والشـفاء من إضطرابـات القلق والرهـاب الإجتماعـى ، ومـع ذلـك وبالرغـم من فائـدة دعـم ومسـاندة التقديـر والإحـترام الذاتى وضرورتـه أحيـانا ، لإيجـاد الحوافـز ، إلا أنـه ومـع ذلـك ، فليـس التقديـر الذاتى هـو المفتاح الحقيقـى .

<u>لماذا تكـون الكفـاءة الذاتيـة هامـة :</u>

المفتـاح الحقيقـى لإسـتثارة الحافـز ، هـو الكفـاءة الذاتيـة ، إنهـا عبارة عن توقـع النجـاح بعـد تنفيـذ المهـام المكلـف بأدائهـا ، إنها القيمة التى ترسـخت وإلتصقت بالثقـة بالنفـس .

والثقـة بالنفـس هـى التقييـم الإيجـابى ، لقدراتـك ومصـادرك الشـخصية ، لتتمكـن مـن أداء المهـام ، وحـل المشـاكل ، والتعامـل مع التهديـدات .

إنـه الإعتقـاد فى قدرتـك على تنفيـذ الخطط ، ومواجهـة التحديـات والوصول إلى الأهـداف ، وحمايـة نفسـك ، ثـم يأتى بعد ذلك النجـاح .

فـإن إعتقدت أنك لا تستطيع تحقيـق الهـدف ، لإنعدام الأمـل فى ذلـك فمن الطبيعـى أنـك لـن تبـذل أى مجهـود فى هذا الإتجـاه ، وعدم بـذل أى مجهـود ، معنـاه عدم إمكانيـة التغييـر .

أمـا إن إعتقـدت أن لديـك قـدرة على تحقيـق الهـدف ، وأن ذلـك ممكن التنفيـذ ، عندئـذ سـتشعر بالأمـل ، وتقـوم ببـذل المجهـود ، وتبـدأ فى التغييـر .

والتغيـرات التى تحـدث بالكفـاءة الذاتيـة ، تتسـبب فـى تغيـر بالسـلوك وفـى التقديـر والإحـترام الذاتـى .

فالزيـادة بالكفـاءة الذاتيـة ، تـؤدى إلـى زيـادة فى القـدرة على التغلب على المشـاكل ومواجهتهـا ، وتقلـل من القلـق ، وهـذا شـئ هـام بشـكل خـاص ، عندمـا يعتمـد نشـاطك على مستوى كفـاءة تـم تقديره وتصوره .

وللكفـاءة الذاتيـة ، فوائـد كثيـرة ، تـم توضيحهـا كالآتـى :

- تحـدث وتبـدع مشـاعر إيجابيـة .
- تزيـد وتحسـن المجهـود .
- تزيـد المرونـة .
- تطـور وتحسـن التركيـز .
- تدعـم وتسـاند وضـع الأهـداف والسـعى لتحقيقهـا .
- تطـور وتحسـن الإسـتراتيجيات .

- تزيـد القـوة الدافعـة الجسـديـة .

مع ملاحظـة أنـه حتى وإن كـان تقديـرك لذاتـك منخفضـا ، إلا أنـهـا ستقوم بأداء هـذه الأدوار ، أيضـا .

العوامـل الإجتماعيـة والثقافيـة :

إضافـة إلـى مـا تـم ذكـره ، فقد وجد أن مجموعتك الثقافيـة والإجتماعيـة ، تؤثـر هـى الأخـرى علـى تصوراتـك بعمليـة الشـفاء ، فهـى تؤثـر فـى كيفيـة تفكيـرك وشـعورك عـن القلـق والرهـاب الإجتماعـى .

إنـهـا توضـح مـا تنظـر إليـه ، وهـل هـو خـلل وظيفى حقيقـى ، أى هـل هـو مشـكلة سـلوكية عقليـة ، أو أنـه مشكلة عدم نضج ، أو أنـه ميل ونـزوع فى إتجـاه الـهـروب .

يضـاف إلى ذلـك ، أن هـذه العوامل ، لا تكتفى بتحـديد التصنيـف لإضطراباتكم ولكنـهـا تحـدد أيضـا ، المعانـى والإشـارات ، المتضمنـة فى إسـتخدامها .

فعلى سـبيل المثـال تحمـل بعض التصنيفـات ، سـمات خاصـة فى التفكيـر والعقل العـام .

فعندمـا يتـم التصنيـف ، بالقـول إنـه يعانـى "مرضـا عقليـا "، هـو أكـثر إزدراءا ، وسـوءا ، مـن أن يقـال " إنـه خجـول " .

وبالمثـل ، بأن يقـال " أصابـه رعـب المسرح " ، أكثـر إزدراءا ، وسـوءا مـن أن يقـال " لديـه رغبـة فى تجنـب الموقـف الإجتماعـى" .

من الممكـن أن يكون لكـل فـرد ، صلـة ببعـض لحظـات الخجـل عندمـا كـان طفـلا ، وكذلـك " برعـب المسـرح " ، أو "الخـوف من التحـدث علنـا "، أو "عمـل حديـث صغيـر بصفتـه مـن الكبـار البالغيـن"، وهـذه التصنيفـات ينظـر إليهـا على أنـهـا " سـلوكيات "، تجـرى فى حـدود "الطبيعـى" ، وتتـم فى حـدود المجـالات " المقبولـة " .

- تؤثـر العوامـل الثقافيـة ، والإجتماعيـة ، أيضـا على كيفيـة تقييمـك "للمنافـع والفوائـد " و" للتكلفـة "، المترتبـة علـى التغييـر ، وعلى حـدود الزمـن الواجب حدوثـه فيـه ، وأيضـا على الكيفيـة .

إنـهـا تؤثـر على مـدى إلتزامـك ، بمسـئولية التغييـر ، ومـا إذا كانـت لديـك الكفـاءة والإرادة الحـرة فى إتخـاذ القـرارات ، وتحمـل تبعـات نتائجهـا المترتبـة ، وعلى رغبتـك بالإلتـزام بالمشـاريع ، وبالآخريـن ، وبنفسـك .

- عائلتـك ، وأصدقائـك ، ومجتمعـك ، لهـم أيضـا تأثيـر على القـرارات التى تتخذهـا ، وكيفيـة إتخاذهـا ، وعلى القيمـة التى تتمسـك بها أثنـاء هـذه العمليـة .

ولذلـك ، ولأن هـذه العوامـل تتفاعـل وتؤثـر عليـك ، فلا يمكـن الفهـم الكامـل لدوافعـك ، خـارج السـياق العـام للمجتمـع .

الصـراع والنزاعـات *Conflicts* :

عندمـا بـدأت تأخـذ بعيـن الإعتبـار ، طريـق التغييـر ، كـان هـذا معنـاه عـدم الإهتمـام "بشكل غامـض"، بنزاعاتـك الداخليـة ، إلى أن وصلـت إلـى أن تكـون أكـثر إهتمامـا بصراعـات التغييـر ، وكلمـا إزددت إهتمامـا بهـا ، كلمـا كنـت أكـثر "تناقضـا وإزدواجيـة*Ambivalence* "، فيمـا بـين النزاعـات الداخليـة ، وصراعـات التغيير ، إلا أنـك مـع ذلـك تبـدأ فى الإقتراب من تحديد مـاذا تريـد لإتخـاذ القـرار الصحيـح .

وعندمـا تنجـح فى حـل ذلـك التناقـض والإزدواجيـة ، تجـد أن الدوافـع والحوافـز قـد بـدأت فى الظهـور ، بمـا يترتـب عليـه من تحسـن وتطـور إسـتعدادك للتغيـر

- ولكـن كيـف يمكنـك حـل مشكلة النزاعـات والصراعـات ؟
- كيـف تقـوم بتقليـل التناقـض والإزدواجيـة ؟
- كيـف تقـوم بإشـعال وإطـلاق الدوافـع لديـك ؟

إن أول شئ تحتاج إلى عمله ، هو التعبير عن قبولك لنفسك ، ويأتى هذا القبول ، بإعتقادك ، وإخبارك لنفسك ، أنك إنسان سوى .

وعكس ذلك ، عدم القبول ، فعندما تخبر نفسك ، أن السلوك الذى تتبعه سئ ، فهذا معناه أنك بالتالى شخص سئ .

ومعنى هذا أن من الضرورى إحداث التغيير الحقيقى من داخلك ، ولا يمكن حدوثه من الخارج ، كما أنه لا يمكن أن يحدث نتيجة للإكراه ، فعندما تشعر بصدق ، أنك شخص مقبول ، عندئذ ستشعر بالحرية والرغبة الحقيقية فى التغيير .

- ولتتقبل نفسك أولا ، عليك أن تقوم بعمل ثلاثة أشياء ضرورية :

١) إفصل نفسك ، عن سلوكك .
٢) قم بتقييم سلوكك ، ولا تحكم عليه .
٣) إقبل ، وإحترم نفسك .... بصرف النظر عن سلوكك .

بمعنى آخر ، قد تكره " سلوك " شخص ما ، ولكنك تحبه ، وبفعلك هذا ، تكون قد تصرفت ، بهدف دعم ومساندة إحترامك لنفسك ، وبمساندة جدارتك الذاتية .

ملخص القول ، أنك تقوم بإعطاء نفسك "تقديرا إيجابيا غير مشروط "، وهذا ما تقر وتعترف به ، فى أنك ذو قيمة وجدارة ، مثل باقى البشر .

والتقدير الإيجابى الغير مشروط ، يساوى الإحترام والحب ، إنه التقدير الذى يتم منحه للناس ، بصفتهم التى هم عليها .

وأنت نفسك ، فى حاجة ماسة للبحث عن الإحترام والتقدير الإيجابى لتجعل نفسك مقبولا ، ومحبوبا ، ومستحسن الأفعال ن إلا أنك لسوء الحظ لا تلقى هذا دائما .

فعلى سبيل المثال ، يمكن أن تكون قد تلقيت فى طفولتك ، تقديرا إيجابيا مشروطا ، بل قد يكون الحب الذى تلقيته ، على وجه الخصوص
مشروطا بسلوك " صحيح " .

فمثلا ، إذا أسقطت زجاجة الحليب من السرير ، أكثر من مرة ، أو بكيت "كثيرا "، فالمحتمل جدا أنك تكون قد تلقيت إستنكارا ، وعدم إستحسان شديد بما حدث منك .

ويترتب على ذلك ، أنك ترغب فى رؤية الحب ، والإهتمام الإيجابى ، الممكن التنبؤ به بعد فعل الشئ الصحيح .

وبعد فترة ، وبناءا على هذا ، تقوم بإضفاء الطابع الذاتى على "سلوك صحيح"، وتبدأ فى إستنكار تصرف قد تفعله بطريقة "غير مقبولة" .

ونتيجة لما يحدث ، يظل رنين رسالة موجهة صادرا بصوت مرتفع واضح ، يعلن " إننى بخير ..... " فقط "، عندما لا أقوم بعمل أخطاء ، أو عندما أعمل الأشياء بشكل " صحيح " .

ويترتب على هذا ، أن تتمكن من تطوير شروط الجدارة والإستحقاق بالمواقف ، فى توقيتات محددة تستطيع فيها أن تعمل وتشعر بالقيمة الذاتية

على سبيل المثال : عندما تصل طفلة (من أبوين قساة كثيرى المطالب)، إلى منزلها ، بعد حصولها على تقييم درجاتها بالإختبار ، بالمستوى " ب "، بدلا من المستوى " أ " .

تكون قيمتها كطفلة وإنسان ، فى هذه الحالة ، فى نظر أبويها ، تساوى درجة التقييم " ب "، التى حصلت عليها بالإختبار ، وليست درجة التقييم " أ " .

بنفس الأسلوب والطريقة ، عندما تتصرف بشكل غير مقبول ، أو تقوم بتنفيذ عمل مقبول ..... لكن تؤديه بشكل "غير مقبول"، تنتابك مشاعر الذنب وعدم الجدارة .

لهذا ، يجب عليك مواجهة هذه المشاعر ، وأنت فى موقف الدفاع وبإدراكك أنك أصبحت فى موقف الدفاع ، تبدأ تشعر بحالة من القلق تنتابك .

ويعنـى هـذا ، أن المطلب الأسـاسى الأولــى للشخصيــة السـوية ، هـو تلقــى تقـديرا إيجـابيا " غيـر مشـروط "، إلا أنــه حتـى ، وإن لـم تتلـق هـذا التقدير الإيجـابى غير المشـروط ، فى فترة طفولتك الأولـى ، أو فى مرحلـة الطفولـة التاليـة ، فمـا تـزال الفرصـة متاحـة ، مواتيـة ...... للتحقـق !!

ومع ذلـك ، يجـب البـدء فى البحث بعنايـة وموضوعيـة عن سـلوكياتك وأفكـارك ، ومعتقداتـك ، ومشـاعرك ، لتتسـاءل بعـد ذلـك ، فيمـا إذا كنـت تقـوم بتزويـد نفسـك وإمدادهـا ، بتقديـر إيجـابى غيـر مشـروط !! أم لا ، وذلـك عبـر مـا تشـعر بـه ، وتفكـر فيـه ، وتفعلـه .

المهمـــة

قـم بإرتـداء معطـف المعامـل الأبيـض الخـاص بالعلمـاء ، ثـم إبـدأ فـى التقييـم الموضـوعى ، (لمـا تقـول ، وتفعـل ، وتشـعر) :

١) هل مـا أقولـه حقيقـى ..... يمثـل الواقـع ؟
٢) هل يسـاعدنى فى الحصـول على مـا أريـد ؟
٣) مـا تأثيـره الكلـى ، علـى ؟
٤) هل كنـت سـأتصـرف بهـذه الطريقـة ، إذا لـم تكـن لـدى مشـاعر القلق والرهـاب الإجتماعـى ؟
٥) هل أرغـب فى الإبقـاء على هـذه الأفكـار السـلبية ؟

تقييـم التقديـر الإيجابـى لجوانـــا :

جوانـا .....

كانـت غالبـا ، تجـد نفسـها تفكـر بعمـق ، وتقـول : " أنـا لا أسـتطيع عمـل أى شـئ بطريقـة صحيحـة ...... إننـى فاشـلة " .

وبتقييـم أفكارهـا ، بعـد تقديـم حزمـة الأسـئلة إليهـا ، وجـد أنهـا أجابـت علـى جميـع الأسـئلة بشـكل موضوعـى .

٨) فعنـد التسـاؤل الأول :" **هـل مـا أقـوله حقيقـى** ؟ " ......

كانـت إجابتهـا : لا ، ليس بالضبـط ، إننـى أقـوم بعمـل بعض الأشـياء بطريقـة صحيحـة ، فلقـد قمت مثـلا ، بتدريس مـادة الرياضيـات ، لطالب بالمدرسـة الثانويـة ..... كـذلك ، كنـت قـد حصلـت على درجـات جيـدة بالكليـة عندمـا لـم يكـن مـن الواجـب علـى "تقديـم نفسـى *Presentation* " ...... كذلـك سـاعدت فى المحافظـة على حيـاة حيوانـات غيـر مرغـوب فيهـا ، بالإبقـاء علـى حياتهـا .... إننـى إبنـة محبـة لوالـدى ..... إننى لست فى الحقيقـة فاشـلة ، لأننـى نجحـت فـى تحقيـق أهدافـى ، مثـل العـودة ثانيـا للكليـة ، للحصـول على وظيفـة أعيش منهـا " .

٩) وعنـد التسـاؤل الثـانى : " **هـل قـول هـذا مفيـد فى الحصـول على مـا أريـد** ؟ "

كانـت إجابـتها : " لا ، إنـه يشـعرنى بالسـوء ، وأنـا لا أريـد أن أحـاول " .

١٠) التسـاؤل الثالـث : " **مـا تأثيـره الكلـى علـى** ؟ " .

كانـت إجابتهـا : إنـه يجعلنـى أقـل ثقـة ، ولا أسـاوى شـيئا " .

١١) التساؤل الرابـع : " **هـل كنـت سـأتصرف بهـذه الطريقـة نفسها ، إذا لـم يكـن لـدى حالـة القلق والرهــاب الإجتماعـى** ؟

كانـت الإجابـة : من المحتمـل ألا يكـون كـذلك ، لقد كان من الممكـن أن أشـعر بشـئ أفضـل من هـذا عن نفسـى ، وعـن عملـى ، وعـن تكويـن صداقـات ، وعن الإسـتمتاع بالمباهـج ، لقـد كـان مـن الممكـن ألا ألـوم نفسـى ، أو أن أضـع نفسـى فى مرتبـة متدنيـة " .

- بعـد الإنتهـاء من هـذا التقييـم ، كـان على جوانـا ، أن تقـرر ، مـا إذا كانـت تريـد المحافظـة على هـذه الأفكـار السـلبية ، أو تكرارهـا ، إلا أن إجابتهـا كانـت : (لا) وهكـذا تسـتطيع أن تظهـر لنفسـك هـذا الإحتـرام ، بـأن تـرى نفسك إنسـانا ذو كيـان متفـرد ...... كمـا أنـك تسـتطيع أن تهتـم

بسعادتك ورفاهيتك ، وتبدى رغبتك فى العمل تجاهها ، وأن تتحرر من محظوراتك الحالية ، والتوقعات الغير معقولة ، التى يفرضها عليك والديك ، أو مجتمعك أو مما تحظره أنت على نفسك ، وتستطيع دعم ومساندة رغبتك فى حرية الإرادة ، وإبداء أفضل النوايا .

كذلك تستطيع إيقاف الأحكام الخطيرة ، مع بذل الوقت والجهد ، للإستماع إلى ما تقوله حقيقة لنفسك ، وعن نفسك .

تستطيع أن تصبح مرنا ، ومنفتحا على جميع التجارب الجديدة ، بما فى ذلك المواقف الإجتماعية السابقة التى كانت تحمل بين طياتها مخاطر التهديدات .

وبمجرد أن تصبح مقبولا ، قابلا لنفسك ، يمكنك التعامل مع العوامل التى تسببت فى تشكيل الصراعات والنزاعات .

إتخاذ قرار الشفاء :

صرح عالم نفس القرن التاسع عشر الشهير "ويليام جيمس *William James* " بالقول : " **لا يوجد إنسان أشد بؤسا وشقاءا ، من ذلك الذى ليس به شئ إلا التردد** "

وعلى ذلك ، فمن الضرورى ، قبل أن تقوم بعمل التغيير المطلوب ، يجب أن يكون لديك أساس صلب ، تستطيع البناء عليه ، أى أنك فى حاجة للتعرف على توقعات ما قد يحدث ، بشكل جيد ، تماما مثل التغيير وما به من عناصر .

فعندما تكون قادرا على التعرف على ما يحدث لك ، فى أى مرحلة من مراحل الشفاء ، تكون بذلك قد تمكنت من أخذ الخطوة الضرورية اللازمة فى إتجاه التطور الإيجابى المستديم .

إلا أنه ومع ذلك ، فإن عملية التغيير تتطلب منك ، المرور عبر خطوات أربعة رئيسة ، مذكورة فيما يلى :

١) الوعى والإدراك .
٢) الفهم .
٣) القبول .
٤) التغيير .

ولتوضيح كلا من هذه الخطوات ، نتناول منها خطوة ، خطوة :

أولا : الوعى والإدراك :

إدراك المشكلة ، يسبق التغيير ، ويصف عالم النفس "فريتز بيرلز*Fritz Perls* "، هذه المشكلة بأنها مثل أى تجربة مثيرة ، التى يضئ عند إحدى مراحلها مصباح ، فتقول عندئذ : " المشكلة موجودة ، وأريد أن أعمل شئ تجاهها " .

ثانيا : الفهم :

يأتى الفهم من إكتشاف شئ ، ليس فقط "بأعراض" المشكلة ، ولكن أيضا ، "بأصل" المشكلة .

ولا يعنى هذا ، ضرورة أن يكون لديك رؤية كاملة عن عملياتك النفسية الداخلية ، أو عن تجارب الطفولة المبكرة ، بل من الضرورى أن يوجد لديك على الأقل فكرة عن حالتك ، مثل :

- أنك قد مررت بصدمات نفسية معينة ، كما أن والديك ، كانا يوجهان أشد الإنتقادات لك ، وأنهما تسببا فى كبت نزعة تأكيد الذات لديك ، حتى أصبحت خجولا ، أو شديد الحساسية عندما كنت طفلا .

أى أن الفهم ، عبارة عن تكامل بين المعرفة الحاضرة والسابقة ، إنه رؤيتك عن كيفية التفاعل ، وهو إدراكك بأن "مشكلتك ككل" ، أكبر من "مجموع أجزائها ".

ثالثا : القبول :

هو قبول "مسئولية التغيير" ، إنه عبارة عن كلا من **الرغبة والقدرة** على الرد .

رابعا : التغيير :

هو إتخاذ القرار ، التى تبدأ بالإلهام ، وتنتهى بالعمل ، والنجاح .

بدء عملية إتخاذ القرار :

لقد أمسك الكاتب والفيلسوف "هنرى دافيد ثوراو *Henry David Thoreau* "، بصلب عملية الشفاء ، عندما قال :

" إذا قمت ببناء قلعة فى الهواء ، تكون فى حاجة ألا تضيعها ، وتحافظ عليها ، لأن مكانها أصبح هناك ، ولذلك ... عليك الآن أن تضع حجر الأساس تحتها " .

- إن إتخاذ القرار يضع الأساس الضرورى تحت أحلامك ، ورغباتك ، وأمانيك ، وخططك المستقبلية .

وللتغلب على القلق والرهاب الإجتماعى ، تحتاج لمعلومات إتخاذ القرار ، التى يمكن الحصول عليها بالإجابة على التساؤلات الآتية :

١) ما هى البدائل المتيسرة ، التى تستطيع الإختيار منها ؟

٢) ما هى النتائج المتوقعة ، من هذه البدائل ؟

إلا أنك ، قبل إتخاذ القرار ، تحتاج لمعرفة أنواع القرارات المتيسرة ، ذات الفائدة المرجوة ، والتى هى عبارة عن ثلاثة فئات من القرارات :

- **عندما تكون المشكلة بسيطة** وتكون نتيجة كل بديل معروفة ، لأن المعلومات متوفرة ، عندئذ يكون القرار الذى يجب عليك إتخاذه يكون بشكل عام ، قرار "روتينى" .

على سبيل المثال ، يسألك الطبيب إذا كنت تريد زيادة جرعة الدواء عن الجرعة التى كنت تتعاطاها فعلا من قبل ، والتى كانت (٢٠ مج / يوميا)، وكنت قد سبق ووجدت أن هذه الجرعة جيدة وتعمل بصورة فعالة ، لذلك تقرر ألا تغير الجرعة .

- **عندما تكون المشكلة أكثر تعقيدا** ، إلا أن نتيجة كل بديل ، يمكن حسابها بسبب توفر المعلومات ، عندئذ يكون القرار الذى تتخذه ، مباشرا ، و" تحليليا " .

على سبيل المثال ، إذا أردت تقدير الإحتمالات التحليلية للمحافظة على مستوى تقييم الدرجات " ب + "، الذى حصلت عليه ، بفصل التاريخ بالمدرسة ، مع تخطى عملية تقديم الذات الشفوية .

فإنك تستطيع عمل ذلك ، بإستخدام نموذج إحتمالات ، على أن تقوم

بإدخـال المعلومـات الخاصـة بدرجتـك حتـى الآن " مـا هـى نسـبة الدرجـة التـى يمثلهـا تقديم الـذات *Presentation* ، عددالإختبـارات المتبقى ، ونسبتهم المئويـة من الدرجـة " .

يتـم توصيف هذه الأنـواع من القرارات ، على أنـه تـم تزويدهـا بمعلومـات كافيـة ، وأنـهـا مؤكـدة ، بنـاءة ، وموضوعيـة هادفـة .

ولأنـهـا كذلـك ، فبهـا القليـل مـن المخاطـر ، ومـع ذلـك وعندمـا تبـدأ عمليـة الشـفاء مـن القلـق والرهاب الإجتماعى ، يكون من الواجب عليك إتخـاذ قرارات فى ظل غيـاب المعلومـات الكاملـة .

وفى هذا الموقف ، ليس من الواضح ، مـاذا ستكون عليـه نتائـج كل عمل من أعمـالك المحتملـة ، فمن المحتمل أن يكون لكل بديل نتائج متعددة محتملـة ، وليس واحدا فقط .

❖ عندمـا تكون المشكلة ، معقدة مثل حالات القلق والرهاب الإجتماعى ، يكون قرارك عن موضـوع شفائك ، " ذاتيا شخصيا "، أو "تحكيميا "، ولا يوجد شئ مؤكد .

فـلا يوجـد بنـاء إنشـائى صحيح تـم تحديـده مسـبقا ، بحيـث يتـم إتباعـه ، وفـوق ذلـك ، ليـس مـن الواضح تمامـا ، مـا الواجب عليك عمله بصفتك الفرديـة ، لتحقيق هدفك .

<u>الإختيـارات</u> :

لكـل مشـكلة ، لديـك مجموعـة مـن الإختيـارات للعمـل بموجبهـا ، وهـى طـرق ممكنـة يمكنـك تحقيق أهدافك بنـاءا عليهـا .

ويصدق نفس الشئ بالنسبة لهدف الشفاء ، فأول إختيـار تحتاج عملـه هو إختيـار عمليـة الشفاء المناسبة لك .

وثانـى الإختيارات ، هو أن تحدد ، بصورة خاصـة ، كيف تريد تحقيق هذا الهدف .

ومن الأهميـة بمكـان ، أن تتذكر أن مـا يصلح للآخريـن ، قـد لا يصلـح لـك بنفـس الطريقـة ، وهـذا بسـبب أن كـلا منكـم ، هـو حالـة خاصـة متفـردة تمامـا بهـا تركيبـة فريـدة مـن الإحتياجـات ، والرغبـات ، والأفكـار ، والمعتقدات ، والمواقف والإتجاهـات ، والقيـم ، والتوقعات ، والتجـارب السابقة ، والتـاريخ الخـاص ، والمشـاعر ، والسـلوكيات ، والإسـتجابات الجسـدية ، والظـروف الحياتيـة وجميـع هذه النقـاط ، يجب أن يتـم وضعهـا بالإعتبـار ، فـى خلطـة الشفاء الموصوفـة .

إن مـا لديك ، هـو فقـط ، بعض المعلومـات عن نتائـج هـذه الإختيـارات ولتتمكـن مـن تقديـر وتقييم الإستحقاقات ذات الصلة بالإختيـارات المتيسرة ، يجب عليك التعرف على حدودهـا .

على سبيل المثـال ، هل ترغب فـى تجربة الأدويـة ، أو العـلاج ، أو كلاهمـا أو لا شئ منـهما ، كجزء من عمليـة شفائك ؟

أمـا بالنسـبة للأدويـة ، فهـى لا تعمـل علـى التشـوهات العقليـة ، إلا أن لـهـا تأثيـر سـريع فـى تقليل حالـة القلق ، عندمـا تشعر بـه .

وعلاج السلوك العقلى ، لا يقدم راحة فورية من المعاناة ، إلا أنه يقدم راحة يمكن تحمل المعاناة معها ، والإثنان يمثلان تكلفة مضاعفة ، إلا أنهما أكثر "تأثيرا ، وكفاءة" ، كما أن المعاونة الذاتية لا تعمل ولا تؤتى ثمارها مع الجميع ، إلا أنها تقدم تحكم وسيطرة أكبر على العملية كلها .

وعلى ذلك ، يجب عليك ، إختيار الأفضل لك ، ووسيلة التعامل معها
مع تحديد غير المتيقن منها .

وجميع القرارات التى تم إتخاذها طبقا لإختياراتكم ، ستحمل درجات مختلفة من المخاطر ، حيث ستعتمد درجة الخطورة ، بالدرجة الأولى على أهدافكم وعلى البيئة التى تم إتخاذ القرار بناءا عليها .

وبالإستمرار ، فى السير عبر عملية التقييم العقلى هذه ، تكون قد تمكنتا من تحديد قيمة مشاركة كلا من البدائل المختلفة بالعملية .

على أنه من الواجب أن تتذكر ، أنه منذ أن كنت غير قادر على التأكد من النتائج المترتبة لأى عمل تم إتخاذه ، فإنك لاتستطيع ، إتخاذ قرار عقلى سليم مائة بالمائة .

إن ما تريد النضال من أجله ، هو القيمة : "جيد بما فيه الكفاية"، وهذا الهدف ليس سهلا بطبيعة الحال ، عندما يكون الكثير ممن يعانى من حالة القلق والرهاب الإجتماعى ، يسعى لتحقيق "مطالب الكمال"، التى تجتاحهم بين الحين والآخر .

مستوى المخاطرة :

تتطلب عملية إتخاذ القرار ، أن تقوم أولا بالتمييز بين البدائل التى لها مستويات من المخاطرة مقبولة ، والأخرى التى لها مستويات من المخاطر غير مقبولة .

وقبول المخاطرة هو القدرة على إتخاذ القرار ، فى مواجهة عدم اليقين من النتائج .

أما التردد فى قبول المخاطر ، فإنه يقلل بشكل ضخم كبير من تأثير إتخاذ القرار .

أما إتخاذ الحلول الوسط ، والمخاطر المحسوبة ، مع تجربة الأشياء الجديدة ، فهو مطلب أساسى وإجراء مسبق للوصول لحالة الشفاء من حالة القلق والرهاب الإجتماعى .

وعلى سبيل المثال ، قد تكون لديك رغبة شديدة فى أن تخبر شخصا جديدا آخر مرموقا ، عن معاناتك مع القلق والرهاب الإجتماعى ، فما الذى يجب عليك فعله ؟

- توجد ثلاث بدائل ، وهى كالتالى :

١) تخبره الآن ، وبذلك تفقد العلاقة الجديدة التى لم تنضج بينكما بعد : وهو إجراء "غير مقبول *Unacceptable* " .

٢) الإنتظار حتى تنضج العلاقة بينكما ، وتصبح أكثر أمانا ، وهو إجراء " مقبول *Acceptable* " .

٣) تقرر أن الشخص الآخر ، المرموق ، لن يقبل أبدا مشكلتك بأى شكل لذلك تجد أنه من الضرورى العمل فورا على قطع العلاقة ، حتى تتفادى الرفض فيما بعد : وهو إجراء "غير مقبول *Unacceptable* " .

بعد ذلك ، تجد أنك فى حاجة للتمييز بين المخاطر الحقيقية الغير مقبولة والمخاوف الغير عقلانية التى ترفض أخذ أى مخاطرة على الإطلاق .

ومخاوفك من أخذ جانب المخاطرة ، تشبه باقى المخاوف كلها التى تمر بها عبر معاناة القلق والرهاب الإجتماعى .

إنها غير مناسبة ، وتمثل قهرا للذات ، وتبرز من مواقف سلبية

غير صحيحة تقوم أنت نفسك بعملها لنفسك ، وبمعنى آخر ، إن

مخاوف إتخاذ جانب المخاطرة ، هى ، أيضا نتيجة لتفكيرك المشوه .

عندما تمر بحالة مزاج سلبى ، مثل الغضب ، أو الخوف ، فإنك تميل على إستخدام وسائل إستراتيجية ثابتة ، فى التعامل مع المواقف الإجتماعية

خلافا ، لما تكون عليه من مشاعر إيجابية .

وكلما كانت حالتك المزاجية أكثر إيجابية ، كلما كنت أكثر مرونة وإبداعا ، وأكثر إدراكا للطرق العديدة فى التعامل مع الموقف .

وعلى أى الأحوال ، إذا كان الخوف من المخاطر ، لا يمثل إعتبارا كبيرا فى إتخاذ القرار ، عندئذ تستطيع إختيار البديل الذى تستطيع به الشعور بالراحة .

ويكون الإختيار الذى يشعرك بالراحة ، مثل ما جاء بالإجابة على التساؤل والمشكلة الموضحة بالإجابة رقم " ٢ " أعلاه ، وهى شئ يظهر بشكل بديهى ، سواءا بالقول " جيد بشكل كافى " ، أو بزيادة النتائج الإيجابية المتوقعة ، والقرارات المريحة تعمل جاهدة على زيادة المنافع لأقصى حد ، مع تقليل التكاليف لأدنى حد .

<u>تقييم إتخاذ القرار بالمخاطرة</u> :

الخوف من أخذ جانب المخاطرة ، يكبح قدرتك على النمو ، والتطور ، والإنجازات فى جميع مجالات حياتك .

وبالتالى ، تحتاج لعكس هذه الأفكار ، وتصبح منتبها عن كيفية تأثير عواطفك على أفكارك وممارستك فى التحكم بالذات ، فكثير من الأشياء التى تبدو مثل التهديدات ، يمكن تحويلها إلى فرص ، ومع ذلك ، فالتغير يعنى المخاطرة ، وهذا معناه " <u>أنه ليس هناك شئ يمثل أقل المخاطر ، من الشفاء</u> " .

<u>المهمة .</u>

لإتخاذ القرارات ، تحتاج سؤال نفسك ، بالسؤال الآتى : " كم تبلغ إرادتى فى مواجهة المجهول " .

إختبر نفسك ، بالإجابة " بنعم "، أو " لا " ، على كل سؤال من الأسئلة المذكورة فيما يلى ، ثم قم بتسجيل النتائج فى صحيفة الشفاء :

١) هل أنت خائف من تجربة عمل ونشاط جديد ، لأنك لا تستطيع تنفيذه بصورة حسنة ؟
وتقول ردا على هذا : " أنا لا أعرف ما الواجب على لأفعله ، ولذلك ،
سأقوم بالمشاهدة " ، أو يمكنك رفض ذلك بالقول : " إنها ليست بالشئ بالغ الذكاء لأعمله ، بأى شكل " .

٢) هل تمكث مع نفس عملك القديم ، حتى بالرغم من أنك لا تحبه ، لأنك تشعر بالخوف والقلق من إستكشاف الغير معلوم من العمل الجديد ؟

٣) هل تجد نفسك ، غير قادر على تغيير خطتك ، عندما يظهر بديل مثير ، وذلك للخوف من أن الموقف الجديد ، لن يتوافق مع الطريقة التى تقوم بعمل الأشياء بها ؟

٤) هل ما زلت مع نفس مجموعة الأصدقاء ، أو الزملاء ، ولم تقم أبدا بتوسيع الدائرة ، لتتعرف على أصدقاء جدد ومختلفين ؟

٥) هل تتراجع ، بسبب خوفك مما قد يحدث ، إذا بدأت فى التحدث مع أحد الغرباء فى موضوعات جديدة ؟

إذا كانت إجابتك " بنعم "، على أى سؤال مما سبق ، إذا أنت فى حاجة للنظر بوجه خاص على سلوكك بأخذ جانب المخاطرة ، وفى حاجة لتحديد أنواع المواقف الخاصة ، التى تكون فيها غير راغب ، أو متردد فى أخذ جانب المخاطرة بها .

ولكى تقوم بإتخاذ القرار المناسب ، والضرورى للشفاء ، يجب عليك الآتى :

- تخلى عن المقولة القائلة ، من الأفضل تحمل المألوف ، عن مواجهة المجهول .
- إسمح لنفسك ، بأن تكون تلقائيا عفويا ، ولا تتشبث بالمعتاد والسلوكيات القياسية .
- إسمح لنفسك ، بالعمل بصورة مستقلة ، من أن تمتنع ، عما تظنه متوقعا منك " بواسطة الآخرين ، والمجتمع ، ومن نفسك أيضا " .

<u>تشكيل سلوكيات إتخاذ جانب المخاطرة :</u>

قرار إتخاذ جانب المخاطرة ، ليس سهلا ، ولكنه أساسى ، إنه يشمل معرفة ماذا تعرف ، ومتى تفعل ، وبطبيعة الحال ، فإن معرفة هذه الأشياء نادرا ما تكون واضحة .

ولكى تفعل ذلك ، تحتاج لجعل المخاطر التى إخترتها ، محسوبة أكثر وعلى أسس أفضل .
تستطيع عمل ذلك بتقييم المشكلة بشكل أكثر تمييزا ، مع تقدير حجم

الموقف ، والتعرف على المخاطر الحقيقية المتضمنة ، والمخاطر المتوقعة ، كما أنك فى حاجة لأن تكون عالما مرة أخرى ، للنظر لنفسك تحت الميكروسكوب ، لتتمكن من القول : " توجد معتقدات خاطئة ، تخلص منها بعيدا ، توجد أفكار مشوهة ، إدفعها بعيدا ، وها هى مجموعة من السلبيات ، فلنتخلص منها سريعا " .

كما يجب عليك ، وضع تصور لأبعاد المشكلة ، كما يجب عليك أن تشعر بالحاجة العاجلة لحلها ، كما يجب عليك تقييم أثر النتائج المترتبة المحتملة ، بعدم حل المشكلة .

لذلك ، ولإتخاذ قرارات بالمخاطرة ، محسوبة ومعتدلة ، يجب عليك إتباع عملية منطقية ، وهى تتطلب منك أن تقوم بالآتى :

- إسأل الأسئلة الصحيحة .
- إعمل تقييما عقلانيا للإجابات قبل العمل .

وبمجرد أن تدرك بأن المشكلة موجودة ، وتكون قد تعرفت عليها ، عندئذ تكون فى حاجة لتقييم "الموقف الإجتماعى"، وهل هو نفس الموقف الذى أصبح لديك له حل جاهز ومناسب ، أم غير ذلك ، كأن يكون موقفا آخر يحتاج إقترابا "شخصيا ذاتيا" ، منه ، أم يكون فى حاجة لإقتراب "تحكيمى" ، وصولا للحل .

تصور الهـــدف *Goal Visualisation*:

من الضرورى تحديد أهدافك الخاصة بالشفاء ، مع تصورها ، والمقصود هو التعبير عن الشئ المرغوب ، مع وضع توصيفات لنتائج بعيدة المدى ترغب فى تحقيقها .

وعلى الجانب الآخر ، هناك "الغرض الموضوع *Objectives* "، الذى يكون عبارة عن خطوات قصيرة المدى ، تعمل فى سبيل الوصول "للهدف *Goals* " الذى تسعى إليه .

ويجب أن تكون الأهداف مبنية ومؤسسة على فهمك لنفسك ، والإصرار على المصادر والأصول التى لديك .

ومن الأهمية ، أن تكون أهدافك ، وتوقعاتك ، صلبة متينة ومحددة قدر المستطاع ، وتكون قادرا على التعرف عليها ، والإرتباط بها ، والتمسك بها ، وتفحصها كما لوكانت قطعا من الألماس ، أنت على وشك قطعها وصقلها كما تحتاج لأن تكون قادرا على تجربة النتيجة النهائية ، بمشاعرك كلها .

تأتى الأهداف من القلب ، كما تأتى من العقل ، ولذلك فإنجاز وتحقيق أهدافك يمثل حلا للمشكلة العقلية والعاطفية ، ولعملية إتخاذ القرار .

جعل الأهداف ملموسة محسوسة :

عندما تقوم بوضع الأهداف ، تحتاج للنظر على كلا من الحاضر

والمستقبل ، لتسأل نفسك :

- **ماذا أريد أن أفعل ، أو أحقق الآن .**
- **ماذا أريد أن أفعل ، أو أحقق بالمستقبل .**

وبعد ذلك تحتاج لأن تتخلص من " الماهيات " ، وأيضا " التوقيتات " من تلك الأهداف ، بأسلوب محدد واضح وثابت :

- **ما الذى أريده وأرغب فيه بالضبط ؟**
- **فى أى تاريخ أريده وأرغبه ؟**

وضع الأهداف وتحقيقها ، جزء من رؤية تقترب من الحل ، وللوصول لأهداف ترتكز على الحل ، يجب عليك أن تكون :

- **إيجابى " وهذا هو ما تريده ، وليس ما لا تريده " .**
- **محدد وثابت " أنت تعرف الحدود والجوهر " .**
- **يمكن الإنجاز والتحقيق " لأنها فى حدود قدرتك " .**
- **يمكن مراقبتها " أنت تعرف ماهيتها ، عند رؤيتها " .**
- **يمكن قياسها " تستطيع التحديد بدقة أنك قد أنجزتها " .**
- **يتم توضيح الأعمال التى تجرى ، بالزمن الحاضر " فهذا ما تريد أن تفعله هنا ، والآن " .**
- **يتم الإسترشاد فى أعمالها بالفعل الذى يجرى ويتم " يتم التوضيح فى جمل ومعانى ، تفيد الذى ستقوم بتحقيقه " .**

هذه هى المستويات القياسية ، التى ستقوم بواسطتها بالحكم على فاعلية قراراتك .

ومن الأهمية بمكان ، أن تتذكر ، أنه بمجرد رضائك عما تعرفه بالضبط وما الذى تريد تحقيقه ، والتوقيت الذى تريده فيه ، تكون فى حاجة بأن تحدد ما هى المصادر الضرورية ، الواجب توفرها لتحقيق الهدف ، وتتساءل مع نفسك ، هل فعلا لدى جميع المصادر التى أحتاجها ؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك ، فمن الذى يمتلكها ؟ وكيف التمكن من الدخول عليها ؟

ولتحقيق أهدافك ، فمن الضرورى ، ألا تشوش وتخلط بين "رغبتك وشكوتك ، مع أهدافك .

فمثلا : " أتمنى أن أتمكن من الذهاب للحفلات "، أو " أنا لم أتواعد مع أى أحد لأقابله أبدا " ، فهذه لن تقربك أبدا من أن تكون إجتماعيا ، وعلى ذلك يجب عليك ترجمة رغباتك وشكواك ، إلى ما تريده ، وتكن لك إرادة فى متابعة تحقيق ذلك .

وعلى سبيل المثال : " أتمنى أن أتمكن من الذهاب للحفلات "، تتم ترجمتها : " أرغب فى الذهاب للحفلات " ، لكن ما معنى هذا الحديث النفسى ، بصفة محددة ومادية ملموسة ؟

وعندما تعبر بالقول : " أريد أن أكون قادرا على أن أشعر براحة عند التحدث مع الآخرين " .

ما الذى يعنيه قولك " أشعر براحة "، ثم عندما تقول " أريد أن أشعر بقلق أقل ، وأهتم بما يظنه الآخرون "، هذه الأقوال يمكن تقسيمها إلى هدفين إثنين :

1) **" أريد أن أقلل إستثارتى الجسدية فى المواقف الإجتماعية " .**
2) **" أريد أن أفكر أفكارا إيجابية عن "تقديمى لذاتى *my self - presentation* "**

وهذا بالتالى هو هدفك الذى تسعى إليه .

المهمــة .

أجب الأسئلة المذكورة ، فيما يلى ، ثم سجل إجاباتك فى صحيفة الشفاء :

1) **ما هى أهدافك : التغيرات الإيجابية الأكثر أهمية ، التى تريد أن تعملها ؟**
2) **ماذا تحتاج ، لتحقيق هذه الأهداف ؟**
3) **ماهى توقعاتك عن الكيفية التى ستشعر وتفكر وتتصرف بها ، عندما تكون قد أنجزت وحققت الأهداف ؟**

توضيح الأهداف :

بعد أن تحققت أهداف شفائك ، أصبحت فى حاجة للنظر فى كيفية وصولك للشفاء .

والكيفية ، هنا هى عبارة عن مجموعة خطوات محددة ، تقودك للوصول "لأهدافك*Goals* "، وهذه الخطوات عبارة عن "الغرض الموضوع *Objectives* "، إنها عبارة عن نتائج وسط ، وفورية ، ونهائية محدده ، تحتاج لتحقيقها للخروج من معاناة القلق والرهاب الإجتماعى ، إلى مرحلة الشفاء .

على سبيل المثال ، عندما تقول "أنك تريد أن تشعر بقلق أقل بالعمل " فهذا هدف غامض غير محدد ......

أقل قلقا من ماذا ؟ .... فى يوم من الأيام ...أنت فيه أقل قلقا من يوم آخر ... وأقل قلقا ... تفعل ماذا ؟ ... كل شئ ، أو شيئا ما بالتحديد ؟ وفى أى وقت تريد تحقيق هذا ؟ غدا ... شهر من الآن ... أو ربما العام القادم ؟

إذا أردت أن تكون قادرا على إلقاء خطبة ، أو عمل تقديم *Presentation* بالعمل ، فإنك بدون شك ، ستقوم بوضع " الأغراض *Objectives* "، فى خطوات سلوكية جيدة التحديد ، سويا مع نهاية زمنية محددة .

مثلا تستطيع القول : " أريد أن أعطى تقديما ذاتيا *Presentation* غير رسمى ، لمدة دقيقة واحدة ، لأقرب زملائى إلى نفسى بالعمل ، بنهاية الشهر القادم " .

وهذا يعتبر "غرضا *Objective* "، ماديا ومحددا وواقعى وذو معنى ، إنه خطوة فى إتجاه الهدف *Goal* ، من حيث التحدث فى مكان العمل .

إنك تستطيع تحديد ما إذا كنت قد حققت تلك الخطوة قبل الإستمرار فى الخطوة الثانية بالتسلسل ، أم لا .

ومن المفيد التفكير فى "أغراضك*Objective* " من حيث مكونات مشكلة القلق والرهاب الإجتماعى ، التى سوف تتعامل معها .

إنها العناصر الفسيولوجية *Physiological* ، والعقلية*Cognitive* ، والعاطفية *emotional* ، والسلوكية*behavioral* ، التى تشكل قلقك ورهبتك الإجتماعية .... على سبيل المثال :

١) الغرض الفسيولوجى الجسدى*Physiological Objective* ، قد يكون " عملا يوميا تؤديه لإراحة العضلات*Muscule relaxation* ، وتدريبات التنفس*breating exercise* والإمتناع عن تناول الكافيين والسكر ، لتتمكن من تخفيف سرعة ضربات القلب الذى يسببه القلق .

٢) الغرض العقلى *Cognitive objective* ، قد يكون فى " إستخدام حديث النفس الإيجابى ، فى أى وقت أعتقد فيه أن الآخرين يظنوننى فاشلا فى محاولة التحدث علانية " .

٣) الغرض العاطفى*emotional objective* ، قد يكون " فى التعرف على عدائيتى ، وسخريتى ، وغضبى ، وإحباطى ، عندما يكون من الواجب على التعامل مع الآخرين ، الذين أعتقد أنهم قد يقدرون محاولتى التحدث علانية ، بصورة سلبية .

٤) الغرض السلوكى *behavioral objective* ، قد يكون فى " تكوين سلسلة هرمية من مواقف إستثارة القلق ، لأكشف وأعرض نفسى تدريجيا عليها ، وذلك لأتمكن من العمل تدريجيا ، للوصول لمرحلة التحدث مستريحا ، وبثقة لمدة ٣٠ دقيقة قبل التحدث أمام الجميع " .

ثم تأتى الحاجة ، لتقوم بتجميع قائمة ، خلاقة ، وكاملة من جميع الطرق الممكنة ، لتتسلم بها كل مشكلة ، من ممكن أن تكون عروضا لأفكار جديدة بالموقف ، تقدم إستجابات المرغوبة ، أو أفكار موجودة ، أو تركيبة جديدة من عدة أفكار موجودة بالفعل .

على سبيل المثال ، لتناول وحل مشكلة الإسترخاء ، يمكنك أداء

تمارين متدرجة فى إسترخاء العضلات ، واليوجا ، والتوسط فائق الخبرة ، "تحكم إرتجاعى ذاتى بإرادة واعية للعمليات الحيوية *biofeedback* "، تنويم مغناطيسى ذاتى ، تصور وتخيل ، وتدريب متولد ذاتيا .

أما عند التبديل ، لجميع الطرق المختلفة التى تستطيع توجيهها ناحية الإسترخاء فهى كافية وافية .

وعندما تنظر على كل واحدة من بدائلك ، تحتاج لسؤال نفسك خمسة أسئلة هامة :

١) هل لهذا البديل قيمة دائمة ، لموقفى أو لى ؟ هل هو جدير بها ؟

٢) هل سيقوم هذا البديل بمساعدتى فى تحقيق أغراضى*objective* ، وأهدافى *Goals* ، سواءا بطريقة مباشرة ، أو غير مباشرة ؟ هل

ستزيد من فرص شفائى ؟

3) هل الإقتراب من هذا البديل ، كاف ، ومؤثر ؟

4) هل هذا البديل ضرورى ، وكاف ، فى تحقيق نجاحاتى ، بشكل عام ، أم فى هذا الموقف بالذات ؟

5) ما مقدار كمية التحكم والسيطرة ، التى ما أزال قادرا على بذلها لتحقيق ما أريده ، إذا ما إستخدمت هذا البديل ؟ أو هل يؤدى هذا إلى نزع السيطرة عن أيدينا ؟ وإذا كان الأمر كذلك ، فكيف يكون شعورى تجاه ذلك ؟

إنه لشئ هام ، أن تتذكر ، أنه عند تحركك عبر الخمسة أسئلة فإنك تبحث عن الإستجابات " السلبية " ، وهذا يشير إلى الشك فى مدى ملاءمة البديل .

إن الذى تريده ، هو عبارة عن بدائل تولد إستجابات إيجابية لك وعند تطبيقك لكل من هذه الأسئلة ، فإنك تبدأ فى تقييمك لكل من هذه البدائل ، حيث يشتمل التقييم ، ويستلزم ، بحث عن الآتى :

- التأثيرات .
- إحتمال تأثيرات " المرغوب / الغير مرغوب " .
- مدى خطورة هذه التأثيرات الغير مرغوبة ، إذا حدثت .

وأخيرا ، تأخذ قرار أخذ جانب المخاطرة ، بإختيار البدائل المقبولة بديهيا التى تقوم بتقديم الآتى لك :

1) أعلى إحتمالات العمل .
2) أعلى قدر من الرغبة .
3) أعلى عدد من النتائج الإيجابية .
4) أقل عدد من النتائج السلبية .

إتخاذ القرارات :

إتخاذ القرار ، عبارة عن عملية تشكلت من "تفكير منطقى ، وبديهة" نتجت من إختيار بين بدائل مسارات عمل ، من أجل نتيجة ترغبها ، كما أنه فى كل مرحلة من عملية الشفاء ، تجد من الضرورى إتخاذ القرارات .

فى البداية الأولى ، يكون عليك إتخاذ قرار من أجل التوجه ناحية الشفاء ، ثم تأتى الخطوة الثانية ، بأن تأخذ قرارا عن كيفية عمل ذلك ، وفى هذا الشأن ستجد أن عليك إتخاذ قرارات كبيرة ، كما يكون عليك فى أحيان أخرى إتخاذ قرارات صغرى .

وتعريف القرارات من الناحية النظرية ، عبارة عن إسترشاد بالفعل ، فأنت إما تتحرك فى إتجاه شئ ما ، أو تكون مبتعدا عنه ، إنها مفاتيح قدرتك فى التغير لأنها تدفعك على السير .

وبتنفيذ البدائل التى إخترتها ، تستطيع الإفادة عما إذا كانت هذه الإختيارات ستساعدك على تحقيق الغرض *your objectives* ، على
المسار ، أم لا ، فى إتجاه تحقيق الهدف *Goal* .

وببذل الوقت ، والمجهود ، والطاقة ، للعمل على هذه الإختيارات ستعرف ما إذا كانت رغبتك فى تحقيق الشفاء ، أقوى من رغبتك بالإبتعاد عن المخاطر ، أم لا .

المهمـــة .

أجب على الأسئلة الخمسة الهامة المذكورة أعلاه ، ثم قم بتطبيق التقييمات الأربعة ، ومعايير أخذ جانب المخاطرة ، على إختيارات إتخاذ القرار .

الحد الزمنى :

أنت فى حاجة إلى حد زمنى ، من أجل تحقيق أغراضك *your objectives* ، حيث سيعطيك هذا الحد ، الشئ الذى تستطيع الإشارة إليه ، والمعونة التى تبقيك سائرا على المسار .

كما أنك فى حاجة لتحديد الزمن الذى تستغرقه ، فى تحقيق كلا من هذه الأغراض *objectives* ، ولتنفيذ ذلك بشكل صحيح ، تحتاج لذكر جميع التفاصيل .

لذلك ، يجب أن تكتب فى صحيفة شفائك ، جميع ما هو ضرورى لوصف ما تريد تحقيقه .

إلا أن فقرات الوصف المذكورة بالصحيفة ، بطيئة وثقيلة ، ولذلك تحتاج للعودة مرة ، ومرات ، إلى تلك الفقرات لتصفية أغراضك*objectives* وتشكيلها فى صيغ من الكلمات وجمل .... ثم جزء من جملة أخرى ....وأخيرا فى عبارة ذات معنى مختصر ومفيد .

وكلما كنت أكثر إيجازا ودقة ، كلما كانت أكثر سهولة لتتذكرها وتحققها ومن المفيد أيضا ، أن تحدد الغرض *objectives* ، أولا : بترتيب الأولويات ، وثانيا : بترتيب زمنى .

مع ملاحظة أن ترتيب الأولويات ، يوضح الشئ الواجب عمله أولا ، أما الترتيب الزمنى ، فيخبرك متى تفعله ، أى أنها دليل إسترشادى
لعمل كل يوم .

الحد الزمنى للشفاء :

تاريخ اليوم : ....

الهدف *Goal* **الزمن المطلوب**

زمن إنجاز العمل :

1) **إقرأ كتاب عن القلق والرهاب الإجتماعى** (١) **أسبوع واحد** **١٥ مايو**
2) **حدد ميعادا مع الطبيب المعالج .** (٣) **أسابيع .** **٥ يونيو**
3) **إبدأ تدريبات الإسترخاء** (٤) **أسابيع .** **١٥ يونيو**

نموذج لحل مشكلة ، عليك إتباعه :

المرحلة الأولى : التعرف على المشكلة .

١) **التعرف ، والتحديد ، وتقييم المشكلة .**
٢) **الإلتزام الذاتى بحل المشكلة .**
٣) **عمل قائمة بالحلول البديلة لحل المشكلة .**
٤) **تقييم البدائل**
   a) **مادية ومحددة .**
   b) **يمكن ملاحظتها وقياسها .**
   c) **يمكن تحقيقها**
   d) **مستوى الخطورة .**
   e) **إحتمالات النجاح .**
   f) **رد فعل المستوى الداخلى .**

المرحلة الثانية : إتخاذ القرار .

١) **إتخاذ القرار للحل .**
٢) **ترتيب أولويات عناصر الحلول .**
٣) **وضع العناصر فى ترتيب ذو معنى يمكن العمل به .**
٤) **عمل برنامج لتنفيذ الحلول .**

المرحلة الثالثة : العمل والتنفيذ .

١) **عمل تحديد زمنى .**
٢) **تنفيذ أعمال الحل .**
٣) **ملاحظة ، وتسجيل ، وقياس ، وتحليل الأعمال والنتائج .**
٤) **تقييم سير العمل والتقدم الذى تم إنجازه .**

المهمـــة .

بإستخدام الخطوط العريضة المذكورة عاليه ، إرجع ثانية لما كنت قد أجبت عليه ، بالمهمة السابقة ، فيما يختص الأهداف ***Goals*** ، والأغراض***objectives***

والمخاطر ***risks*** .

والآن إعمل خطة كاملة شاملة للشفاء ، لها خط وحدود زمنية ، على أن تضع بإعتبارك ، أنك ستقوم بإدخال بعض التعديلات القليلة بمرور الوقت .

كيف تصبح مخاطرا ؟

بالتعلم والتدريب على سلوك أخذ جانب المغامرة ، يمكنك أن تصبح مخاطرا ، وعملية التعلم هذه ، تبدأ بإدراكك بأن :

- مخاوفك موجودة .
- محاولة أشياء جديدة يمكن أن تكون مفيدة .

إنك على مر الزمن ، يمكن أن تعامل عوائق الأحجار على أنها خطوة للأمام .

على سبيل المثال ، يقوم الأشخاص أصحاب الأداء العالى بمعاملة الفشل الحقيقى والرفض ، على أنها إنتكاسة مؤقتة ، وخطوة واحدة للخلف .

وأنت أيضا يمكنك إستبدال "الخوف بالمخاطرة" ، بالمشاركة فى نشاطات جديدة ، مثيرة ، لجلب النمو ، والتحسن ، والإستمتاع بحياتك عبر الشفاء

تغيير الخطوط الإرشادية :

١) **تعرف على نفسك ، وعلى مصادرك الشخصية : وقتك ، مهارتك ، وشجاعتك** ، ومن الجدير بالذكر ، أن زيادة التوسع فى نفسك ، يمكن أن يؤدى إلى مشاكل أخرى إضافية ، مثل "الضغوط والإجهاد *stress* "، والإكراه ، والعداء ، وزيادة القلق وا"لإكتئاب ، والسلبية حول التغيير ، والمقاومة

٢) **التفكير حول التغيرات المطلوبة ، وتأكد من أنك راغب فى إنجازه** ، وعندما تتوقف بالمنتصف فإنك ترى موقفك سلبيا ، بصورة عامة ، إنه مشابه للفشل ، وقد يكون شعورك تجاه نفسك ، أسوأ بكثير : " إذا كان الأمر لا يستحق عناء القيام به ، فلا تقم بالعمل من أجله " .

٣) **عندما تقرر التغيير ، قم بتنفيذ ذلك بشكل جيد ، وذلك بنزع جميع** مسببات التوقف ، **ولا تترك أى حجر دون أن تقلبه** " إذا كان الأمر يستحق عناء القيام به ، فقم بالعمل بشكل جيد " .

٤) **خطط لعملية الشفاء وأعد الترتيبات اللازمة له** ، إنك لا تستطيع مجرد الجلوس بعيدا دون عمل أى شئ فى إنتظار حدوث الأشياء ، إن الفرص لا تبحث عنك ، وكذلك الشفاء لا يحدث لك بمجرد المصادفة ، إنك تقوم بإيجاد الفرص ، كما تقوم بإيجاد الشفاء بالمشاركة ، وإحداث التأثير المطلوب فى التغيير .

٥) **لا تحاول عمل أشياء كثيرة جدا ، بسرعة كبيرة جدا** ، فخطوات أهدأ ، وأثبت وأبطأ ، من التدريبات ، والتمارين ، والتجارب الجديدة ، والمكافآت ، سوف تتوقف عند القلق والرهاب الإجتماعى ، لذلك خذ فى إعتبارك ضرورة التقدم بخطوات طفل صغير .

٦) **إعرف وتقبل التلازمات الضرورية لتغيرك** ، من أجل إضفاء الطابع المادى مثل المال الوقت ، المجهود ، وعدم الإرتياح .

٧) **تخيل ما سيكون عليه الشكل المثالى لشفائك** ، أنت فى حاجة لترى كيف ستتغير حياتك للأفضل ، وبالنظر لأوجه حياتك المختلفة ، تسأل نفسك كيف ستقوم بالتفكير ، وكيفية الشعور ، والعمل ، إنك ستكون فى حاجة لزيادة التركيز على أكثر النقاط أهمية لك ، وهى : العائلة ، والعلاقات ، والعمل ، والمدرسة والأنشطة المختلفة ، وتصور تفاصيل وجودك الجديد ، الذى ستكون عليه بعد تخلصك من القلق والرهاب الإجتماعى ، وتقوم بعمل ذلك وأنت فى حالة مسترخية ، تمارسونها يوميا ، لزيادة ثقتك فى شفائك الناجح .

ومن الأهمية بمكان ، أن تقوم بتسجيل عملية شفائك بالكامل ، فأنت فى حاجة لوضع قائمة ، وجدولا ، لأهدافك *Goals* ، وأغراضك *objectives* ، عبر توقيتات عملية شفائك ، إلا أن ذلك غير

كافى ، فأنت فى حاجة للمحافظة على مسار واجباتك الخاصة التى تقوم بأدائها لتحقيق هذه الأهداف ، وتحتاج لمراقبة خطوات تقدمك المتوسطة .

وسيكون بصحيفة شفائك ، الواجبات المكلف بأدائها ، وملاحظات التقدم اليومى ، والرسومات التوضيحية ، والجداول ، واللوائح ، وعليك أن تتذكر أننى قد أخبرتك من قبل أنك قد تغير قليلا من خطتك ، الآن وبعد ذلك ؟ ونتيجة لإستخدامك نوتة ملاحظات ذات أوراق مقاس " ١١" x ٨½ "، حرة الحركة ، ستسمح لك بإضافة أى بيانات جديدة تريد إضافتها بسهولة ونقل المواد من هنا وهناك .

ستقوم صحيفة الشفاء بتوضيح ما قمت بعمله ، والزمن الذى عملته فيه ، وأى تغييرات كانت قد حدثت ، كما أنها ستوضح أيضا بالتفصيل "النجاحات" التى تحققت ، وذلك عندما كانت الأمور بصورة حسنة ، بسبب برنامج شفائك ، و" الإخفاقات "، عندما كانت الأمور لا تعمل بصورة حسنة نتيجة لإنتكاساتك .

توضح النجاحات ، والإخفاقات ، التى تحدث أثناء العمل ، التغيرات الحادثة أثناء العمل ، لضرورتها من حيث أنك فى حاجة للإستمرار فيما تقوم بعمله ، أو تغييره ، وفى حاجة أيضا لوضع مجهودات إضافية .

والمثال المذكور فيما يلى يوضح "ملخص لصفحة تقدم الشفاء "، يتم ملؤه فى نهاية كل أسبوع .

ملحوظات التقدم اليومى

تاريخ اليوم ....

أهداف الأسابيع : ١

٢

٣

الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت الأحد

بدنى : قم بعمل تمارين إسترخاء

قم بالتنفس بالصدر .

توقف عن تناول الكافيين .

عقلى : تدرب على التحدث مع النفس .

عاطفى : إستمع إلى الغضب .

سلوكى : إعمل طبقا للتسلسل الهرمى .

تغيرات إيجابية : الإنتكاسات .

عرض لإصلاح الإنتكاسات :

الحاجـة للتـوازن :

عمليـة شفائك ، بوجـه عـام ، ليسـت نتيجـة لتركيـزك علـى منطقـة واحـدة مـن مناطـق حيـاتك ، وفـى الغالـب الأعـم ، فـإن قلقك ورهابك الإجتماعـى ، يتضـح فـى رضائـك الشـخصى الكلـى ، خاصـة فـى أنـه يؤثـر فـى عملـك ، وفـى مستقبلك ، وفـى تعليمـك ، وفـى علاقاتـك الشـخصية المتداخلـة مـع الآخرين ، وفـى مشاركاتك بالمجتمع ، وفـى كيفيـة نهجك لحياتك ، وجميـع هـذه المنـاطق تشـارك سـويا فـى إحساسك بالسعادة ومستوى أدائك .

ونتيجـة لذلك ، أنت فـى حاجـة لتتأكد من أنـك قد أدمجت جميع تلك المناطق فـى خطـة شفائك ، بدرجـة مـا ، وعلـى مـر الوقت .

الملخــــص :

للشفاء ثـلاث معايير :

أولا : المعيـار الأول :

الأغـراض *objectives* ، فبالنسبة لأعراض قلقك ومخاوفك الإجتماعيـة وسلوك التجنب والإبتعاد ، يجب أن يكون قد قل بشكل ضخم وكبير ملحوظ ، أو يكون قد إختفـى .

ثانيـا : المعيـار الثانـى :

التوافـق *adaptive* ، من المنطقـى ، أنـك تكون قد حققت فعلا مستوى من العمـل يسـمح لـك بالتعبير عن إمكانيـاتك .

ثالثـا : المعيـار الثالـث :

ذاتــى *Subjective* ، من الضرورى أن تكون قـادرا الآن ، علـى رؤيـة مـا قمت بتحقيقـه فعلا من حالـة الشـعور بالسعادة ، ويتطلب هـذا التغيـر الشـخصى الإدراك ، والوقـت ، والمجهـود ، والتخطيـط الجيد ، والصبر ، والمثابـرة ، والمتابعـة ، والشجاعة .

وفقـد رؤيـة هـذه الحقيقـة ، معنـاه الحكـم علـى نفسـك بالإحبـاط ، ولكـن ، وكمـا قـال رئـيس الولايات المتحدة الأمريكيـة ، ومحـرر العبيد "إبراهام لينكولن *Abraham Lincoln* " :

" إن أفضـل شئ عـن المسـتقبل ، هـو أن يـأتـى فـى يـوم من الأيـام بالزمـن الحـالى " .

الفصـل السـادس .

إسـتهداف الإسـتثارة

ما الـذى يعرفـة الطفـل الصغيـر ، وتتغاضـى عنـه نحـن الكبـار ؟

" إن غـلاف المحـارة الملتـف حولـك ، لـن ينكسـر من تلقـاء نفسـه " .

(روايـات اللامعقــول) .

ما الـذى يسـتلزمه العـلاج النفسـى ؟

هل يوجد علاج واحد مفرد فقط ، مثل أن يكون علاج نفسى أو طبى بتناول الأدوية "، وقد يقال : إن هذا هو الأفضل لحالات القلق والرهاب الإجتماعى ؟ ....

إلا أن الإجابة هى " لا " ....

وهذا راجع لجزء من حقيقة أن الأفراد الذين يعانون من القلق والخوف الإجتماعى ، لا يمثلون مجموعة واحدة متجانسة .

فأنت تقلق لأسباب تختلف عما يسبب القلق لغيرك ، الأسباب تختلف ، وذلك لأن لكل فرد ، شخصية مختلفة ، وخلفية وتجارب مختلفة ، وإستعدادات وقابلية تختلف عن الآخرين ، قد تتطلب طرق إقتراب مختلفة .

وبالتالى ، ستقوم الفصول العديدة التالية ، بتغطية العلاج النفسى ، من بدايته الأساسية الأولى وهى " الإستثارة "، وحتى حالاته الأكثر تركيبا وتعقيدا وهى " الأفكار ، والمعتقدات ، والسلوكيات "، أما فصول الكتاب ، التى تأتى بعد ذلك ، فستتوجه ناحية طرق العلاج الدوائية التقليدية والبديلة .

ملحوظـــة :

سنقوم بتغطية المكونات والعناصر الأساسية للعلاج النفسى ، لحالات القلق والرهاب الإجتماعى ، بترتيب خاص ، حتى تستطيع إيجاد تغيرات إيجابية ، قابلة للإدراك سريعا .

لذلك فمن الأساسى والضرورى تماما ، أن تتعلم وتتدرب على مهارات العلاج هذه ، وبالترتيب الذى تم تقديمها به .

سيأتى بعد ذلك مهارات أخرى أكثر تقدما ، تم إنشائها بناءا على ما تم توضيحه من قبل ، من المهارات الأساسية الأولى .

وفى الحقيقة ، وبصرف النظر عن نوعية العلاج الذى تستخدمه ، تجد أنك عندما تكون مدفوعا برغبة الشفاء وتتوقع أن تتحسن حالتك ، يكون أدائك أثناء مراحل الشفاء ، أفضل بكثير مما لو لم تكن مدفوعا بهذه الرغبة ، ونتيجة لهذا ، ستقدم لك ، معظم التدخلات النفسية الموثوقة "بعض " الفوائد .

كما أنك عندما تكون مدفوعا بإستثارة ورغبة ، وتوفرت لديك تدخلات موثوقة كثيرة ، فالمؤكد ، أنك ستؤدى العمل المطلوب بشكل أفضل بما يسمح لك بتكييف العلاج طبقا لإحتياجاتك .

وبسبب هذه الحقيقة ، فهذا الكتاب يقدم لك ، حق إختيار التدخلات لكل علاج ، وأيضا مكونات العلاج الأساسية ، عندما يكون ذلك ممكنا .

وبالنسبة لتدخلات العلاج النفسى ، الأكثر إستخداما فى حالات القلق والرهاب الإجتماعى ، فهى تناسب أربع طرق إقتراب رئيسية للشفاء ، طبقا لعوامل إضطرابات القلق والرهاب الإجتماعى :

- بدنيـة " عوامـل الإستثارة " .
- مؤثـرات عقليـة " أفكـار ومشـاعر " .
- سـلوكيـات .
- مهـارات إجتماعيـة " حزم وتوكيد ، علاقـات شخصية متداخلـة " .

يتعامل هذا الفصل ، مع طريق الإقتراب البدنـى ، وأسس تقليل عوامل الإستثارة

<u>الإسـترخاء بالأسـاليب البدنيـة</u> :

تم تأسيس أسـاليب الإسترخـاء ، على مقدمة منطقيـة مفادها ، أن أعضـاء الجسم بوظائفها ، لا تشكل فقط المكونـات الرئيسية ، لكنها تشكل أيضا الأساس الرئيسى لحالـة القلق التى قـد تصيبـك .

وطبقـا لمـا ذكره عالم النفس "ويليام جيمس*William James* "، حيث قـال : " **إن أعظم شئ فى عمليـات التعليـم كلهـا ، هـو أن تجعـل نظامـك العصبـى ، حليفـا لـك ، بـدلا من أن تجعلـه عـدوك** " .

عندمـا تتوقـع موقف " قتـال أو هروب "، تقـوم بصـورة أوتوماتيكيـة ، لا إراديـة بشـد وتوتيـر مجموعـة عضلاتـك الكـبرى ، إسـتعدادا للعمـل ، وفـى نفـس الوقـت يـزداد معـدل تنفسـك ، لمواجهـة إحتياج المـخ الإضافى من الأوكسجين ، ويبدأ سريان وتدفق الدم داخل العضـلات الكـبرى ، ليجعلهـا فى حالـة أسـهل للجرى .

والحالتيـن المـذكورتين مـن عمـل الجسـم ، همـا أيضـا تحـت سيطرتـك العقليـة ولـهـذا يمكـن إستخدامهمـا ، فى تعديل إستثارتك البدنيـة .

ولكـى يتم تقليل الإستثارات ، وإسـترخاء وتـهدئـة نفسك ، وتقليل مسـتويات قلقـك ، عليـك أن تقوم بتقليل الإشـارات البدنيـة التى تشير إليه ، وخاصـة معدلات الزيـادة التى حدثت فيمـا هو مذكـور ، بعد :

- معدل ضربـات القلـب .
- معدل سرعة التنفس .
- مستوى ضغط الـدم .
- توتـر العضـلات .
- كميـة إسـتهلاك الأكسـجين .
- نشـاط موجـات ألفـا بالمـخ .

الجدير بالذكـر ، أن طرقـا ووسـائل فنيـة بدنيـة عديـدة ، تـم توفيرهـا لإمـدادك بالوسـيلة الكفيلـة لعمـل المطلـوب ، من تقليل المعدلات المذكـورة عاليـه .

والـهدف الـذى تسـعى لتحقيقـه ، هـو مراقبـة الإشـارات المبكـرة للقلق ، والتـعرف عليـها ، وكـذلـك الوصـول للطـرق الصـحيحة فـى مواجهتـها ، قبـل أن تنـهـال عليـك ، ولـذلـك تضـع فـى نصـب عينـها

"أعراض الإستثارات *Arousal Symptoms* " وأكثر الوسائل الفنية فائدة لمواجهة الإشارات المبكرة للقلق ، هى المذكورة فيما يلى :

١) إسترخاء العضلات *Muscle relaxation* .
٢) تدريب داخلى متولد ذاتيا *Autogenic training* .
٣) تنفس من الصدر "الحجاب الحاجز" *Abdominal (diaphragmatic) breathing*
٤) التصور والتخيل *Visualization* .
٥) التوسط *Mediation* .
٦) تحكم إرتجاعى ذاتى بإرادة واعية للعمليات الحيوية*Biofeedback* .
٧) تدريبات بدنية *Physical exercise* .

ينطبق بشكل عام على الكثير من هذه التقنيات ، ما أسماه خبير "العقل / الجسد " هربيرت بنسون *Herbert Benson* "، " إستجابات الإسترخاء " .

التى تحدث ، لأن إستجابة "القتال أو الهروب" الفطرية لديك ، وبشكل عام ، لا تعمل طبقا لمجريات حياتك اليومية .

وإلا ونتيجة لذلك ، تكون قد أعددت ذاتك ، نفسيا ، لمواجهة متطلبات هذه المواقف ، تاركا نفسك فى حالة من الإستعداد المستمر المملوء بالشد

ولقد وجد خبير العقل والجسد هربرت بنسون ، بصرف النظر عن إستراتيجية الإسترخاء التى تقوم بتنفيذها ، أن هناك أربعة مكونات داخلية مشتركة ، تجعلها مفيدة ومؤثرة ، وهذه العناصر المشتركة ، هى :

١) موقف ، أو بيئة جو عام ، هادئة ، بدون أى تدخلات .
٢) كلمة ، أو جملة ، أو صوت يمكن تكراره مرة ومرات عديدة .
٣) أداء إيجابى ، لكى تهمل وتطرد الأفكار الطفيلية ، التى تشوش عليك أفكارك وتلهيك عن التركيز .
٤) وضع الجسم بحيث يكون فى الوضع مستريحا .

وتقنيات وأساليب الإسترخاء ، تكن بوجه عام ، فى أعلى درجات تأثيرها عندما تكن لديك الفرصة لممارستها " قبل "، أو " بعد "، المواقف الإجتماعية ، التى حدث لك فيها القلق .

وعلى أى الأحوال ، التنفس من الصدر ، هو أكثر تدريبات الإسترخاء تأثيرا أثناء المواقف الإجتماعية .

تتطلب هذه العملية ، أن تتعلم أولا الأسلوب والتقنية ، التى تجعلها عادة لك ، كما أنك مطالب بالتعرف على الإشارات الأولى لإستثاراتك البدنية على أن تقم بتطبيق التمرينات قبل وأثناء وبعد ، الموقف الذى أحدث وأطلق حالة القلق .

ومن الهام أن تقوم بتجربة جميع تقنيات وأساليب الإسترخاء ، لتصل إلى أفضل واحدة منها تعمل من أجلك .

كما أنه من الأمور الجوهرية الأساسية أن تلتقط واحدة منها على الأقل "إضافة إلى" ...... تمرينات التنفس من الصدر ، كإجراء منتظم فى برنامجك المعتاد .

إسترخاء العضلات المتدرج المتوالى *Progressive Muscle Relaxation* :

يشمل الإسترخاء ، تعلم كيفية تبادل شد وإسترخاء مجموعة مختلفة من العضلات ، إلى أن تصبح قادرا بشكل تلقائى على الوصول إلى حالة من الإسترخاء العميق للعضلات ، وهى حالة فطرية مباشرة مضادة تماما لحالة القلق التى تعانيها ، ونتيجة لذلك ، يمكن تنفيذها ، للتغلب على حالة القلق .

ولقد قام عالم النفس الشهير "إدموند جاكوبسون *Edmond Jacobson* "، فى عام ١٩٣٨ ، بإستخدام هذه الطريقة بنجاح ، فى تخفيض معدل ضربات القلب ، ومعدل التنفس ، وكذلك معدل ضغط الدم .

إن الآثار المهدئة لإستراتيجية الإسترخاء ، ونتائجها العملية ، بالنتائج المترتبة لمجهوداتك التطوعية الإرادية ، تؤدى إلى تخفيض توتر عضلاتك .

- وقد أظهرت نتائج التجارب ، أنه عندما يتم إستثارة وبدء إسترخاء العضلات ، بصورة "إيجابية / غير إرادية"، أى بالتأثير الخارجى ، بواسطة الحقن بعقار به مادة مخدرة شبيهة ، بمادة "كورار *Curare* "، المستخرجة من أحد النباتات الإستوائية ، التى تسبب إسترخاءا للعضلات ، فهذا الإجراء لا يحدث التأثير

المهدئ المطلوب ، على حالة القلق المؤثرة على الشخص .

لأنك ، فى حاجة إلى "التحكم" فى الإسترخاء ليكون بالإرادة الحرة والتطوع الذاتى ، وطبقا لما أفاد به عالم السلوكيات "جوزيف ولبى *Joseph Wolpe* "، بوجود علاقة محددة ، بين مدى إسترخاء العضلة ، ونتائج التغيرات العاطفية الإيجابية .

لا تحتاج أساليب وتقنيات إسترخاء العضلات المتدرج المتوالى ، أى تسلسل ضرورى للخطوات ، ومع ذلك ، ومهما كان التسلسل الذى إتبعته ، إلا أنه من الضرورى أن يكون مرتبا .

تدريب .

يجب أن تكون البداية ، بالبحث والعثور على مكان مريح ، وتكون فى وضع تستطيع الإسترخاء وأنت عليه ، كما أن السطح الذى ستقوم بتأدية التمرين عليه ، لا يكون صلبا جدا ، وغير مريح ، ولا ناعما جدا ، يسبب لك النوم .

أما الملابس ، فيجب أن تكون بمقاس واسع مريح ، ولا تتسبب فى صرف إنتباهك ، كما أنه من المفيد جدا ، فك وحل الحزام ، أو أى شئ آخر ، يمسك أو يعصر الجسم ، مع ضرورة حل وخلع الحذاء .

وأفضل الأوضاع ، هو الرقود على الظهر ، لكونه وضعا مثاليا ، ولكن يجب أن يكون مريحا ومناسبا لك .

من الضرورى أيضا ، وضع وسادة صغيرة خلف الرقبة ، وأخرى خلف الركبتين ، " وترجع أهمية هذه بشكل خاص ، إذا كنت قد سبق لك المعاناة من شد ، وآلام أسفل الظهر ، لأنها بهذا الوضع ستريحك كثيرا "، أما فى حالة عدم توفر وسادة أسفل الركبتين ، فتستطيع ثنيهما قليلا ، للوصول لنفس التأثير .

ومن الأهمية بمكان ، تفادى الوقوع فى النوم ، لأن الهدف من التمرين هو الإسترخاء بشكل مقصود ، وبإدراك ، مع ضرورة تقليل نسبة التشويش ، والإلهاء إلى أقل درجة ممكنة ، وهذه تشمل الحيوانات ، والأطفال ، وأجهزة التليفزيون ، والراديو ، وضوء الشمس ، والساعات والمنبهات ، والتليفونات ، وأجهزة الهاتف المحمول ، وكذلك دليل رقم المتصل البيجرز .

- والآن ستقوم بشد مجموعة معينة من العضلات ، مع دراسة الإحساس الذى يأتى من هذه العضلات ، عندما تكون مشدودة ، ثم ستقوم مجموعة العضلات هذه ، لملاحظة التغيرات التى تحدث ، وكيف تكون مختلفة .

ملحوظة :

الأفراد الذين يعانون من مشاكل جسدية ، مثل ضعف عام أو عجز ، يجب عليهم إستشارة طبيبهم الخاص قبل أداء هذا التمرين .

ومن الأهمية بمكان ، ملاحظة أنك عندما تبدأ فى أداء هذا التمرين ، ستتداخل
أحيانا ، إلى تركيزك ، مجموعة متطفلة من الأفكار ، وأحيانا تكون كثيرة ،
وأخرى تكون قليلة ، وهذا شئ وجزء عادى من العملية كلها ، ويجب توقعها .

ومن الضرورى عليك ، النظر إلى تلك المقاطعات ، بعدم إكتراث ، حتى لا تسبب لنفسك مزيدا من التشتت والإلهاء ، كما لا يجب أخذ هذه التداخلات بشكل شخصى ، فسبب وجودهم ، لا يكون نتيجة لضعفك ، ، كما أنه ليس بسبب عدم الملاءمة أو الفشل ، وعند هذه النقطة ، وببساطة شديدة ليس لك عليها أى سيطرة ، إلا أنك ستستطيع السيطرة عليها فيما بعد .

وما تحتاج لعمله الآن ، لهذه الأفكار ، هو دفعها بهدوء ، وبرقة بعيدا عنك ، وتخبر نفسك أنك ستتعامل معها فيما بعد ، وتقوم بوضع وقتا لتفعل ذلك ، ثم تعود مرة أخرى للإستمرار فى أداء

التمرين مرة ثانية فى الجزء الذى توقفت فيه .

وإذا حدث وعادت تلك الأفكار الدخيلة مرة أخرى ، وهى ستعود بالتأكيد فيجب عليك تكرار العملية مرة أخرى .

ومهما فعلت ، " لا " تسمح لنفسك أن تغضب أو تتضايق ، فهذه المشاعر ستلغى تماما جميع ما قمت بتحقيقه حتى الآن ، حيث سيكون عليك البدء من جديد ، وبشكل كامل ، ولكن بعد أن تقوم بتهدئة نفسك .

وعلى مدى الأسابيع التالية ، ستجد أن تلك الأفكار الدخيلة ، قد بدأت تخفت وتبتعد تدريجيا ، كلما إزداد الإسترخاء عمقا .

وتذكر أن الإسترخاء يأتى بمعدل تسارعه العادى ، ولا يمكن إجباره على الإسراع ، ومع ذلك ، ونتيجة لصبرك ، وإيجابيتك ، ستسمح له بالتواجد بمعدل تسارع أكبر .

ولتبدأ الآن ، بشد " قبضة يدك اليمنى "، مع الإحتفاظ بجميع عضلات جسمك فى حالة من الإسترخاء .

إبدأ بدراسة الشعور بالشد حيث بدأ ، وكيف ينساب ، ولاحظ مكان العضلات عندما بدأ شدها .

إحتفظ بالإنقباض لمدة حوالى عشرة ثوان ، ثم قم بإرخاء وإسترخاء الذراع كله ، مع ترك الشد يتلاشى ، مع ترك الذراع يثقل نتيجة للإسترخاء كرر نفس الإجراء بقبضة الذراع الأيسر .

والآن ، ستقوم بالعمل بذراعيك ، والساعدين على الأجزاء العليا من الذراعين والكتفين ، والجزء العلوى من الظهر والصدر ، والجزء السفلى من الظهر والجزع والكفل والأرداف ، والفخذين ، والجزء الأسفل من الساقين ، والقدمين ، ثم ستقوم بالذهاب إلى رقبتك ، والحلق ، والرأس ، والوجه ، والعينان ، والفكين .

<u>ملحوظة</u> :

كن حذرا متيقظا ، لإنقباضات العضل ، خاصة بالسيقان ، والأقدام عند شد العضلات .

فى كل مجموعة عضلات ، يجب عليك حشد التركيز ، على تحديد عضلات مختلفة ، وأنظر إلى العدد الذى تستطيع إيجاده ، وقم بشد ، وإرخاء كل منها .

والأعمال التى تتم على العضلات ، يجب أن تشمل حتى ، رفع حواجب العينين ، وهزهزة الأذنين ، وتقطيب الجبين ، وتجعيد الأنف ، وتكميش وسحب الشفة العليا ، وتجعيد الفم ، وتثبيت الأسنان وإمساكها بشدة .

أما العضلات التى فى حاجة إلى إهتمام خاص ، فهى الرأس ، والعنق والأكتاف ، والفكين ، وهى الأماكن التى يستريح عندها الضغط العصبى .

<u>ملحوظة</u> :

إذا كنت تقوم بعمل هذا التمرين ، وأنت جالس على المقعد فى حالة من الإسترخاء ، فقد تتسبب عضلات عنقك فى وقوع رأسك للأمام ، وذلك لأن وزن الرأس ، المنسحب على الأنسجة العضلية ، التى ما تزال منكمشة ، قد تتسبب فى بعض الآلام ، أو عدم الراحة .

أما مواصلة التدريب ، فيؤدى بالضرورة إلى إسترخاء عضلات الرقبة هذه ، ويسمح للذقن ، بأن تستريح على عظام الصدر بشكل مريح

وعلى الأحوال ، إذا كان وضع الرأس المتقدم للأمام ، غير مريح بالمرة ، فقد تستطيع التدريب على الإسترخاء ، وأنت مسندا ظهر رأسك على مقعد ذو مساند رأسية مرتفعة .

وعندما تنهى هذه السلسلة من التدريبات ، قم بالإسترخاء لجسمك بالكامل ، بادئا بأطراف أصابع قدميك ، مستمرا وصاعدا إلى أن تصل إلى قمة الرأس .

إخبر نفسك أن عضلاتك أصبحت أثقل ، نتيجة للإسترخاء ،

وتخيل أن كل مجموعة من مجموعات العضلات ، بيضاء ، معقودة ، باردة .

مع الإستمرار فى الإسترخاء ، تخيلها على أنها أصبحت غير معقودة ، ملساء ناعمة ، وأنها أطول ، وكلما تمكن الدم من السريان بسهولة أكبر عبرها ، كلما كنت مستمرا فى الإسترخاء ، تخيل أنك تراها أكثر إحمرارا وأكثر دفئا ، وأثقل .

وأنظر إلى العضلات المسترخية ، على أنها أصبحت أحزمة مطاطية أكبر ، معلقة حرة ، بين أربطة العظام ، وأنظر إلى جسمك كله ، على أنه شئ رخو .

المهمـــة .

تدرب على أسلوب الإسترخاء هذا ، لمدة ٣٠ دقيقة ، يوميا ، ولفترة شهر واحد على الأقل ، لتنمى المهارة والعادة ، وعليك أن تتوقع نجاحا محدودا فقط ، فى البداية ، وتذكر أن الإسترخاء الجيد يستغرق زمنا .

يمكنك أن تسجل على شريط تسجيل ، وصف ما تقوم بعمله خطوة خطوة ، لتتمكن من إستعادة ما قمت به ، وتتذكر التسلسل ، " غالبا ما يكون الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، هم الأكثر راحة على الأقل فى البداية ، مع ملاحظة أن وجود شريط تسجيل يوجهك فيما تفعله تكون أقل تعرضا لتشتت إنتباهك ، بسبب إنزعاجك من إمكانية عدم تذكر الخطوة التالية "، قم بتسجيل خطوات التقدم والإرتقاء فيما تفعله فى صحيفة شفائك .

ومن الأمور الجديرة بالملاحظة أن التطور الذى يحدث بإسترخاء العضلات لا يعتبر بمفرده ، علاجا للقلق والرهاب الإجتماعى ، ففى الوقت الذى يكون فيه مفيدا فى " المعاونة "، عموما ، على تخفيض قلق متوقع ، إلا أنه يجب التفكير فيه على أنه خطوة إبتدائية ، فى ضبط مرحلة إزاحة عوائق وحواجز الضغوط .

ومعنى هذا ، أن إسترخاء العضلات ، ضرورى لشفاء الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، إلا أنه مع ذلك ، ليس كافيا بمفرده ، فأنت وبمجرد أدائك الطريقة والتقنية المطلوبة ، تستطيع بعد ذلك أن تستخدم وتعمل طبقا للتقنية الأخرى .

ثانيا :

التدريب الذاتى المتولد داخليا *Autogenic training* :

تم تطويره وتنميته بواسطة طبيب النفس "جوهانز شولتز *Johannes Schultz* "، فى عام ١٩١٠ ، وتسمى هذه التقنية أيضا " الإيحاء الذاتى *autosuggestion* "، وهى عبارة عن منظومة برنامج ، تعلم عقلك ، وجسمك كيفية الإستجابة للأوامر والتعليمات الشفهية ، ذات الصلة بتخفيض إستثاراتك وهى تفعل هذا ، بالتسبب فى إحداث مشاعر بدنية خاصة ، ذات صلة بالإسترخاء .

إلا أنها ليست نفس الشئ مثل "التنويم المغناطيسى الذاتى*autohypnosis* "، أو "تنويم الذات *self - hypnosis* "، لأنك لا تقوم فعلا بتنويم نفسك فى هذه العملية .

ففى التنويم المغناطيسى ، تذهب فى حالة تشبه الغشاوة ، يتم تشخيصها على أنها تقليص للضمير ، بينما فى الحالتين " التنويم*hypnotic* "، و"التولد الذاتى*Autogenic* "، هى حالة "تيقظ *Waking* "، وحالة "التنويم *hypnosis* "، تعتمد على التركيز النشط ، بينما حالة "التولد الذاتى*Autogenic* "، فتعتمد على التركيز الإيجابى .

تسمح لك حالة "التدريب الذاتى المتولد داخليا *Autogenic training* "، بأخذ مواصفات الجسم المسترخى " الذى قام بزيادة إنسياب الدم ، حيث أصبح الدم ينساب فعلا بحرية "، وقام بتركيبه داخل جسمك المتوتر " الذى قام بتخفيض إنسياب الدم ، حيث أصبح الإنسياب محدودا متقلصا " .

بإستخدام بعض الجمل والكلمات ، للتعبير عن الإحساس ، تكون قد وصلت للشعور بالدفئ الذى ، تربطه بإنسياب الدم عبر وخلال الجسم وتكون قد وصلت للشعور بالثقل ، الذى بدأت تلحظه ، عندما كانت عضلاتك تسترخى .

إن مفتاح هذه العملية ، هو عمل بعض التأثيرات وجعل جسمك يستجيب وإذا حاولت السيطرة بإرادتك على جسمك ، لجعله يشعر بما تريده منه ، فإنك ستفشل .

فشدة المحاولة ، تولد وتوجد ضغوطا زائدة ، تضاف فقط على الضغط الذى تحاول تخفيفه .

ولتكن ناجحا ، عليك التخلص منه ، وتسليمه إلى الإسترخاء ، وقد يكون هذا صعبا بالنسبة لمن يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى فى البداية لأنك فى حاجة بالشعور بالسيطرة .

وما ينتجه "**التدريب الذاتى المتولد داخليا** *Autogenic training* "، هو حالة من الإسترخاء متطابقة فسيولوجيا ، مع تلك المستحثة بواسطة التوسط والأساليب والتقنيات الشرقية الأخرى .

ويختلف "**التدريب الذاتى المتولد داخليا** *Autogenic training* "، عن الأساليب والتقنيات الشرقية ، فى تركيزه على الأحاسيس البدنية ، وليس على مجرد الحالة العقلية .

والذى يجعل ذلك سهلا فى الأداء ، هو أنه يشرك مهام وواجبات مادية وتجارب ، تقوم بتقديم إفادة خلفية فورية ، تستطيع أنت الشعور بها أثناء عملها .

ويسبب سهولة تعلم وأداء ، الطريقة والأسلوب ، ستكتشف نجاحا سريعا أثناء ممارستها ، كما أنك تستطيع إستخدامها فى أى وقت تبدأ فيه بالشعور بضغوط ، أو بقلق .

كما أنك تستطيع إستخدامها وأنت بالسيارة فى الوقت المسلط عليك فيه الإنتباه ، وكذلك فى الباص ، وأثناء وجودك بالعمل وأنت جالس على مكتبك ، وفى المطعم ، وأثناء وجودك بطابور محلات السوير ماركت ، وقبل التجمعات الإجتماعية ، أو بالسرير قبل الإستغراق بالنوم .

وقد تم إستخدام "**التدريب الذاتى المتولد داخليا** *Autogenic training* "، بالإقتران والتزامن مع " التحكم الإرتجاعى الذاتى للعمليات الحيوية *Biofeedback* "، كوسيلة فعالة فى توجيه الإنتباه ، والحصول على الإسترخاء عندما لا يكون "التحكم الإرتجاعى الذاتى للعمليات الحيوية*Biofeedback* "، متوفرا موجودا .

تدريب .

تستطيع أداء التمرين "**التدريب الذاتى المتولد داخليا** *Autogenic training* "، عندما تكون ، إما جالسا ، أو راقدا .

- فإذا إخترت الجلوس ، فمن الضرورى الجلوس مستريحا ، بوضع مستقيم بحيث تكون جالسا على مقعد ذو مسند خلفى مستقيم ، وتكون ركبتيك مثنيتان بدرجة أكبر قليلا من زاوية ٩٠ درجة ، ويجب أن تكون ساقاك مثبتتان بشدة على الأرض ، وأبعد قليلا للأمام من الركبتين .

فى هذا الوضع ، عندما تبدأ فى الشعور بالإسترخاء ، يكون من المحتمل سقوطك على الأرض ، حيث تكون رقبتك مثنية متجهة للأمام .

يجب وضع ذراعيك أعلى ساقيك ، بحيث تكون يديك خلف الركبتين مباشرة ، على أن تكون أصابعك مفتوحة متباعدة عن بعضها ، حيث يعتقد أن هذا الوضع هو الذى يوجد أقل توتر عضلى ممكن .

- أما فى حالة إختيارك الرقود ، فلترقد ممددا مستقيما على سرير ، أو على الأرض ، على أن توجد وسادة لتسند رقبتك ، وركبتيك ، ودع ساقيك تمتد على الجانبين بشكل خفيف ، وضع ذراعيك بعيدا قليلا عن جسمك على أن يكون إتجاه قبضة يديك

متجهة ناحية الأرض ، والأصابع مفتوحة منفرجة .

إذا شعرت بالبرودة ، قم بتغطية نفسك ، ببطانية خفيفة ، وإذا وجدت أن وضع الرقود سيجعلك تشعر بالنعاس بصورة كبيرة ، قم بتبديله إلى الوضع جالسا .

يوصى عالم النفس "وولفجانج لوث *Wolfgang Luthe* "، فيما يتعلق بتمرين "التدريب الداخلى المتولد ذاتيا *Autogenic training* "، أن يتم عمله قبل الوجبات ، أو بعد الظهر ، وفى أى وقت تكون فيه أقل ميلا للنوم ، نتيجة له .

ولمنع التدخلات ، والتشويش أثناء أداء التمرين ، تخير الوقت الذى تكون فيه غالبا فى هدوء ، وقد يكون من الأيسر لك ، إستخدام شريط مسجل للتمرين ، فى الوقت الذى تكون ما زلت تتعلم كيفية إتقانه ، بالرغم من أنك قد تختار الإستمرار فى إستخدام شريط التسجيل ، كأحد أدوات التمرين لأنه يسمح لك بألا تشغل بالك بالترتيب والتسلسل .

مع التقدم الذى تحرزه ، بإستمرارك فى أداء تدريبات إسترخاء العضلات تتولد لديك الرغبة فى إبعاد أفكار دخيلة غريبة تراودك ، نتيجة لرغبتك فى أن تصبح منهمكا بشكل كلى وكامل فى الأحاسيس البدنية ، ولا شئ غير هذا .

تحقق من أنك تتنفس ببطء ، وبعمق ، وبهدوء ، وتأكد من أنك فى وضع مرتاح قبل أن تبدأ .

تتطلب الإجراءات الأساسية ، أن تقول كل جملة ببطء ثلاث مرات ، مع التوقف بين كل تكرار وآخر .

إبدأ ، بأن تقول لنفسك : " إننى أشعر بالإسترخاء ، والهدوء ، إننى أشعر بإسترخاء أكثر وأكثر "، ثم لاحظ كيف يستجيب جسمك ، عندما تقول هذه الجملة .

ركز الإنتباه على أطرافك ، وتحسس الشعور بثقلهم ، إبدأ

بالجانب الأيمن من جسمك ، إذا كنت ممن يستخدمون أيديهم اليمنى ، أو الأيسر ، إذا كنت ممن يستخدمون أيديهم اليسرى ، ثم ركز التفكير على الذراع الأيمن ، وقل لنفسك : " إن ذراعى الأيمن ، ثقيل ، إنه يزداد ثقلا أكثر وأكثر " .

ركز إنتباهك على ذراعك الأيسر ، وقل لنفسك " إن ذراعى الأيسر ثقيل ، إنه يزداد ثقلا رويدا رويدا " .

قل لنفسك " إن ذراعى الإثنين ثقيلان "، وراقب نفسك ، كيف تشعر ركز إنتباهك على عنقك ، وكتفيك ، وإخبر نفسك " إن عنقى ، وكتفاى ثقيلان إنهما يزدادان ثقلا ، أكثر وأكثر "، راقب كيف يكون الإحساس بهما .

ركز إنتباهك على ساقك اليمنى ، وقل لنفسك " إن ساقى اليمنى ثقيلة وهى تزداد ثقلا أكثر وأكثر " .

ركز إنتباهك على ساقك اليسرى ، وقل لنفسك " إن ساقى اليسرى ثقيلة ، وهى تزداد ثقلا ، أكثر وأكثر " .

أخبرنفسك " إن كلا من ساقى الإثنتان ، ثقيلتان ، ذراعى الإثنتان وساقاى الإثنتان ثقيلتان ، إننى أشعر بهدوء وبإسترخاء "، راقب كيف يكون الإحساس والشعور بهم .

ركز إنتباهك على أطرافك ، وتحسس الشعور بدفئهم ، ركز إنتباهك على الذراع الأيمن ، وإخبر نفسك " إن ذراعى الأيمن دافئ ، إنه يزداد دفئا أكثر وأكثر " .

ركز إنتباهك على ذراعك الأيسر ، وإخبر نفسك " إن ذراعى الأيسر دافئ ، وهو يزداد دفئا ، أكثر وأكثر " .

أخبر نفسك " إن كلا من ذراعى الإثنان دافئ "، راقب كيف يكون الإحساس والشعور بهما .

ركز إنتباهك على أكتافك ، أخبر نفسك " إن كتفاى الإثنتان دافئتان ، إنهما يزدادان دفئا ، أكثر وأكثر " .

ملحوظة :

تم حذف منطقة الرقبة من التدفئة ، لأولئك المعرضون للإصابة بصداع مرتبط بتمدد الأوعية الدموية ، فإذا لم تكن هذه تمثل مشكلة لديك ، إذا قم بأداء التمرين على الرقبة بنفس الطريقة .

ركز إنتباهك على ساقك اليمنى ، وإخبر نفسك " إن ساقى اليمنى دافئة وهى تزداد دفئا أكثر وأكثر " .

أخبر نفسك " إن كلا من ساقى دافئتان " .

أخبر نفسك "إن ذراعى الإثنان ، وساقى الإثنان ، دافئة ، إننى أشعر بهدوء وبإسترخاء "، وراقب كيف يكون الإحساس والشعور بهم .

ركز إنتباهك على منطقة جزعك ، العلوية ، وأخبر نفسك " إن منطقة جزعى دافئة ، ومسترخية " .

ركز إنتباهك على دقات قلبك ، وأخبر نفسك " إن معدل ضربات قلبى ، عادية ، وهادئة " .

ركز إنتباهك على تنفسك ، وأخبر نفسك " إن معدل تنفسى عادى وهادئ " .

ركز إنتباهك على رأسك ، وأخبر نفسك " إن رأسى تشعر بالإسترخاء ومقدمة رأسى باردة " .

ملحوظة :

يتـم التعامـل مـع الـرأس بنفـس الأسـلوب ، حتـى منطقـة الرقبـة ، فيمـا يتعلـق بالـدفـء ، قـد يـؤدى زيادة تدفق الدم بالرأس ، إلـى بدء صداع نصفـى ، لبعض الأفراد المعرضين لحدوث هذا .

ركـز إنتباهـك علـى جسـمك بالكامـل ، مـرة أخـرى ، وقـل لنفسـك " إننـى أشـعر بالإسـترخاء والهدوء ، إن جسمى بالكامل يشعر بالهدوء ، والراحـة ،

والإسترخاء ، إننى أشعر بالهدوء ، إن عقلـى هادئ ، إن أفكارى هادئة ، إننـى مسترخى " .

قـم بإنهـاء التمريـن ، بإسـتعادة نفسـك مـرة أخـرى إلـى اليقظـة الكاملـة أخـبر نفسـك " إننـى أشعر بالإنتعاش ، إننـى أشعر باليقظة ، إننى متيقظ ومستعد لإسـتعادة نشـاطى اليومـى "، قـل هـذا ببطء ، ثلاث مرات ، ثم خذ نفسا عميقا عدة مرات ، مدد ذراعاك ، وساقاك ، ببطء ، إفتح عينـاك وعندما تشعر أنك مستعد ، إنهض وتحرك .

<u>المهمـــة .</u>

مـارس " **التدريـب الداخلـى المتولـد ذاتيا** *Autogenic training* "، على الأقل مرة واحدة يوميا ، وقد يستغرق الأمر شهرا ، قبل أن تنجح فـى تحقيق حالـة إسترخاء عميقـة ، سـجل مـا تحققـه من تقدم فى صحيفة شفائك .

<u>ثالثـا :</u>

<u>تنفـس من الصدر "الحجـاب الحاجـز" *Abdominal (diaphragmatic) breathing* :</u>

كما تعرف ، فإن تنفسك يستجيب للإستثارات التى تحدث لك ، وكلما أصبحت متوترا أكثر ، كلما تسارع تنفسك ، وصار ضحلا .

فأنت تبدأ بالتنفس من الجزء العلوى ، من رئتيك ، إنـه يثير وينبه أجهزة التعاطف العصبيـة (العصب السمبثاوى) ، المرتبط وذو الصلـة بتوقـع التهديـد ، فالعقل يجرى ويتسـارع ، وأنـت غير قادر على تركيز إنتباهك .

التنفس الضحل ، السريع ، ينتج مستويات عليا من الأكسجين فى الدماء ، التى تشارك فى قلقك ، بما يترتب عليه من إستنشاق كميات كبيرة من ثانـى أكسيد الكربـون ، بمـا يـؤدى إلـى فرط فى التهويـة البالغة ، وأعراض تشبه أعراض الفزع .

وتشمل هذه الأعراض خفقان سريع بالقلب ، قصر فى التنفس ، دوخان ، مشاعر وخيالات وأوهام ، وخز وتنميل بالشفتان والأصابع ، وزيادة معدل ضربات القلب ، وعندما تشتد بدرجـة كبيرة ، فقد يـؤدى فرط التهويـة إلى الإغماء .

يتم التحكم بصورة جزئية فقط بالتنفس ، بواسطة النظام

العصبى اللاإرادى ، وجزء منـه بواسطة الجهاز العصبـى الإرادى ، وهـذا هـو السبب فى أنـك تكون قادرا بإرادتك ، بالتحكم بالتنفس بدرجـة معينـة .

وبالتنفس ببطء ، وبعمق ، وبتناغم وتواتر ، تستطيع أن تسترخى ، ولأن الجهاز العصبى اللاإرادى يتحكم أيضا فى مشاعرك ، تستطيع التأثير فى مشاعرك ، بالتحكم فى تنفسك .

" وهذا هو أحد أهم أقوى أسلحة خفض القلق " .

تدريب .

ملحوظة :

إذا كنت تعانى من حساسية بالصدر الربو ، أو إنتفاخ بالرئتين ، أو أى مشاكل أخرى ذات صلة بالرئة ، إستشر طبيبك قبل البدء فى هذا التمرين

إجلس فى وضع الإضطجاع ، حيث تستطيع إراحة رأسك ، وظهرك ، وأكتافك ، أو يمكنك أن ترقد ، أيهما يحقق لك الراحة أكثر أرح وضع يديك على الجزء العلوى من الجوف ، حيث ستعمل يداك كأداة مراقبة وإرشاد لتصحيح حركة الحجاب الحاجز عندما تتنفس ، إغلق عينيك .

إستنشق ببطء ، عبر أنفك مع العد حتى الرقم " ٦ "، وإذا لم

تستطع الوصول لهذا الرقم ، فيكفى حتى الرقم " ٤ " .

عندما تقوم بالإستنشاق ، بسحب هواء إلى داخل رئتيك ، يجب عليك دفعه إلى أسفل ، فى إتجاه الجزء السفلى من الجوف ، ليرتفع بذلك الجزء السفلى من الجوف ، على أن يكون الإستنشاق بطيئا ، غير متسرع وبدون إكراه .

عندما يكتمل الإستنشاق ، توقف لمدة حوالى " ٢ ـ ٣ " ثانية ، ثم ببطء إبدأ بالزفير ببطء .

بالزفير وإخراج الهواء من أنفك مع العد ، حتى الرقم "٦ "،

إدفع الهواء من صدرك ، كما لو كنت تزيحه بشدة من جسمك ، حيث يهبط جزء الصدر والجوف قليلا .

راقب حركة جوفك ، بدقة ، لتحدد ما إذا كنت تستخدم حجابك الحاجز بشكل صحيح أم لا .

كرر التمرين كله " ١٥ ـ ٢٠ "، مع ملاحظة أن الزمن الكلى الذى يستغرقه ، هو خمسة دقائق ، وبعد الإنتهاء من تسلسل التنفس ، تكون قد وصلت إلى حالة تشعر فيها بثقل الجسم كله ، وكذلك بشعور الدفء الذى يصاحب الإسترخاء ، وبعد إكتمال التمرين ، ركز إهتمامك على جسمك ، وعلى ما تشعر به .

المهمـــة .

قم بأداء هذا التمرين على الأقل ثلاث مرات يوميا ، دون تحديد ، وبمجرد أن تتقنه ، قم بأدائه بالجلوس منتصبا ، وستقوم بإستخدامه عند أول إشارة لحدوث القلق ، قم بتسجيل ما تحرزه من تقدم ، فى صحيفة شفائك .

رابعا :

تحكم إرتجاعى ذاتى بإرادة واعية للعمليات الحيوية ***Biofeedback*** :

تمريـن " التحكـم الإرتجاعـى للعمليـات الحيويـة *Biofeedback* "، يشـبه تمريـن " **التدريـب الداخلـى المتولـد ذاتيا** *Autogenic training* "، فى أنـه يهدف إلى جعلك أكثر إهتماما بكيفيـة إستجابة جسمك فى بعض الظروف .

إنــه يعلمـك ، كيفيــة مراقبــة إستجابة أعضـاء جسـمك الحيويـة / الفسـيولوجية مثـل معـدل ضربـات القلب ، وضغط الدم ، وتوتـر العضـلات ، ودرجـة حرارة الجلد ، والنشـاط الكهربى للمخ .

وأنت تقوم بعمل ذلك ، بواسطة أدوات متخصصة ، بأجهزة تحكم إرتجاعى
للعمليات الحيوية*Biofeedback* ، تقوم بتحويل نشاطات أجهزتك الحيوية الفسيولوجية
" التى هى داخليـة*internal* "، إلى إشارات "كهربية حيوية *Bioelectric* "، "خارجيـة*external* "، مع تكبيرها ، لتتمكن من متابعتها .

تقـدم لـك هـذه الإشـارة تغذيــة خلفيــة خارجيــة مسـتمرة بصريــة أو سـمعية فيمــا يختـص باستجاباتك اللاإراديـة .

وعلى سبيل المثـال ، عندمـا تقوم بفحص نبض القلب ، فأنت تقوم بمراقبـة القلـب ، لتعطـى نفسك تغذيـة خلفيـة بالعمليـات الحيويـة .

ومعلومـات التغذيـة الخلفيـة الإرتجاعيـة للعمليـات الحيويـة ، تسـاعدك فى أن تتعلـم ، إسـتدعاء إستجاباتك الأوتوماتيكيـة ، تحت تحكمك الإرادى .

عندمـا تقوم بتغيير حالتـك الداخليـة ، أو تجعلهـا تتوافـق بشـكل صحيـح مـع بعض المعاييـر الخارجيـة السـابق تحديدهـا ، تتلقى على الفـور تغذيـة خلفيـة سمعية أو بصريـة عبـر الجهـاز ، تشـير إلى أن الإستجابة المناسبة قد تـم عملها .

وغالبـا مـا يتـم إسـتخدام هـذه الوسـيلة ، بـالتزامن مـع مكافـآت ماديـة وإجتماعيـة ، تعـزز مـا تقوم بعملـه من تغييرات فسيولوجية مرغوبـة .

وأكـثر الأنـواع إنتشـارا فـى إسـتخدام تقنيـة "التغذيـة الخلفيـة الإرتجاعيـة للعمليـات الحيويـة *Biofeedback* "، هو"الراسمة الكهربية العضليـة*electromyographic* "
وهى أداة لتسجيل الإنقباضـات والإسـترخاءات العضلية " EMG " .

فأجهزة الإستشعار التى يتم توصيلها بالجلد ، تبين النشاط الكهربى لأقرب العضـلات إليهـا ، مثل تلك التى لها صلـة بالتوتر العضلـى .

وبالإستماع إلى مستوى الصوت ، وعدد النغمـات العاليـة القصيـرة ، أو بمراقبـة شـاشة بيـان القراءة ، تتمكن من الإنتبـاه لدرجـة توتـرك ، وتـرى كيفيـة هـذه التغيرات عندمـا تسترخى .

أنواع أخرى من "التغذيـة الخلفيـة الإرتجاعيـة للعمليات الحيوية
Biofeedback "، تشمل :

١) " مجموعة حـزم التنفـس *Breathing Patterns* "، التـى تسـجل التناغـم والتواتـر والمعـدل ، ومقدار كل تنفس .

٢) " نبضة الإصبع *finger pulse* "، التى تشير إلى معدل ضربات القلب .

٣) " جهاز قياس الجلد الكهربى *electrodermal* "، الذى يقيس مستويات العرق

٤) " جهاز حرارى *thermal* "، يلاحظ التغيرات فى درجة الحرارة ، عند بدء إنسياب الدم .

ويمكن إستخدام "التغذيـة الخلفيـة للعمليـات الحيويـة*Biofeedback* "، لحـالات كثيـرة تشـمل توتـر العضلات ، والصداع ، والآلام المزمنة ، وطحن وصرير الأسنان

فإذا ما كان من الممكن قياس العمليات الحيوية التى يقوم بها الجسم ، يكون من الممكن والمتاح أيضا ، التدخل ، والتحكم بواسطة "التغذية الخلفية للعمليات الحيوية *Biofeedback* " .

المهمــــة .

إذا كان لديك أيا من "آليات التغذية الخلفية للعمليات الحيوية *Biofeedback* " إعمل بها يوميا لمدة ٢٠ دقيقة ، حتى تتمكن من عمل تغييراتك الفسيولوجية ، دون إستخدام المعدات ، وقم بتسجيل مدى ما تحرزه من تقدم فى صحيفة شفائك .

خامسا :

التوسط *Mediation* :

يعتبـر هـذا طريقـا للإقـتراب بالشـعور "بكيانـك" ، أو " وجـودك " ، وهـو شـبيه "التغذيـة الخلفية للعمليات الحيوية *Biofeedback* "، ولكن بالمستوى الداخلى

أما فى حالة التغذية الخلفية الخارجية ، من أجهزتك الحيوية الفسيولوجية ، فأنت تنظر من أعمق إهتمام ، مع أن هذا الإهتمام ، ليس

هـو الهـدف ، ومـع ذلـك ، فـإن هـدف التوسـط ، فـى مئـات صـوره وصيغـه المختلفـة ، هـو "التركيز*focus* "، على إعادة الإتصال "بالروح *spirit* "، وبالله ، وبالعالم ، أو الحقيقة ، وببعض الرموز المطلقة التى تقدرها بشكل كبير .

وهـى العمليـة ، تضـم وتجمـع طرقـا بدنيـة ، وعقليـة سـويا ، ومـن خـلال سـيادتك وبراعتـك لعملياتك العقلية ، تستطيع تقليل إستهلاك الأكسيجين ، وتزيد من إتصال الجلد ، وموجات المخ ألفا ، وهى التى تشير إلى حالة من الإسترخاء العميق .

إنك عند الدرجة القصوى من الراحة ، تكون عضلاتك فى حالة إسترخاء ، ويكون عقلك خلاقا ، وفى حالة من الصفاء ، والتيقظ ، أما القلق ، فإنه يقل ، نتيجة لأن سيطرتك وتحكمك الذاتى قد زاد .

تدريـب .

إبحث عن مكان هادئ ، ليس به أو حوله تشويش أو تدخلات ، وإجلس على مقعد مريح ، أو على الأرض ، إحتفظ بظهرك قائما مستقيما ،

إختر كلمة ، أو صوت لتكراره وإستخدامه دليلا ، قم بالتركيز عليه ، ولتكن الكلمة ، أن تقول " أوم "، أو " واحد "، إغلق عينيك ، ودع الأفكار تنساب بعيدا ، قم بالتركيز بالقول بدون صوت ، على الكلمة التى إخترتها ، إهمل وتجنب أى تشويش ، لأنك ستتعامل معه فيما بعد .

إستمر لمدة " ١٥ ـ ٢٠ "، ثم دع الكلمة التى كنت قد إخترتها وأخذت فى تكرارها ، تختفى .

إجلس هادئا ، ساكنا ، ودع عقلك يستعيد نشاطه ، وببطء إفتح عينيك ، سجل ملحوظاتك ، على التغيرات العضوية الفسيولوجية ، التى حدثت لكل من ، تنفسك ، ودقات قلبك ، وتوتر عضلاتك ، أو إنتقلت فى هيئة شعور لجسمك ، لاحظ أيضا كمية الوقت الذى مر .

المهمـــة .

تدرب على هذا التمرين يوميا ، لمدة شهر ، سجل التقدم الذى تحرزه فى صحيفة شفائك .

سادسا :

تنويم الذات مغناطيسيا *Self –Hhypnosis* :

التنويم المغناطيسى ، هو حالة يقظة ونشاط ، تنتج حزمة من موجات المخ ، تتوافق مع حالة اليقظة بشعورك العادى .

والتنويم المغناطيسى ، لم يكن قد تم توضيحه ، ليكون حالة تبدل وتغير ، بل إنه إتضح أنه عبارة عن خليط مركب من عوامل إجتماعية ونفسية ، مثل لعب الأدوار ، والتخيل ، والتأثير الإجتماعى ، هذا مع ملاحظة أن له ثلاث معالم بارزة :

١) تيقظ إختيارى *Selective attention* .
٢) سهولة التأثر بالإيحاء ، أو بأفكار الآخرين *suggestibility* .
٣) إنفصام *Dissociation* .

أولا :

التيقظ الإختيارى *Selective attention* :

يشير إلى إنتباهك المركز الضيق ، فأنت تسمح لنفسك بتعطيل وإرجاء الأحكام الخطيرة الحاسمة .

أنت ترى أشياءا محددة ، بوضوح وبشكل قوى ، بينما تقوم بإستبعاد جميع المؤثرات والحوافز الأخرى ، أو القرائن .

ثانيا :

سهولة التأثر بالإيحاء ، أو بأفكار الآخرين *suggestibility* :

هـى إرادتـك ، أن تتبنـى ، دور الموضـوع ، وتكـون مسـتجيبا بشـدة للإرشـاد والتوجيـه ، والإذعان للإيحاءات .

ومن الجدير بالذكر أن حوالى " ١٥% "، من إجمالى السكان منومين مغناطيسيا ، مع إستثناء ٢٥% ، منهم ليست كذلك على الإطلاق ، كما أن مـن أولئـك المنـومين ، توجد نسبة تتراوح بين "١٠ . ٢٠% "، فقط هم الذين يحققون حالـة الغشية .

ويعتبر كـل من الرجـال والنسـاء ، موضوعا جيـدا ، أمـا الأطفـال والمراهقيـن فهـم الأفضـل ، وبالنسبة للأفراد ذوى الذكاء الأعلى ، فلا يمنحون إلا فرصة وميزة صغيرة لا تذكر .

أمـا أكـثر المؤهـلات أهميـة لأن تكـون منومـا مغناطيسيا ، فهـى الرغبـة الكاملـة فـى توجيـه إنتباهك ناحيـة المهمـة التى يتم تناولها ، دون أى تورط أو تشويش .

ثالثـا :

الإنفصام *Dissociation* :

وهذه الحالـة تصف عمليات العقل اللاواعى ، التى يتم بواسطتها ، فصـل أحـد المجموعـات طبقا لعمليات عقلية ، مثل " المعرفة ، الذاكرة ، أو التحكم الإرادى "، عن بـاقى العمليـات العقليـة الأخرى .

ونتيجـة لذلـك ، فإنهـم يعملـون كوحـدات منفـردة ، مسـتقلة ، بـدلا من أن يعملـوا كمجموعـة واحدة متاملـة .

وعندمـا يحدث هذا ، قد لا تكون قادرا على تذكر هويتك ، وباقى المعلومـات الهامـة الأخـرى ، ويتم إستبدال شعورك العادى بالواقع والحقيقة ، بشعور آخر غير الواقـع ، فقـد تشـعر بشـئ آلـى ميكانيكى ، كما لو كنت فى حلم ، وتدرك أنك لست متحكما تماما لأفعالك .

وفى هذه الأيـام ، فإن الإستخدادات الأوليـة **"لتنويـم الـذات مغناطيسـيا *Self –Hhypnosis*"** هو السماح لك بالتحكم فى حياتك بصورة أفضل ، وفى مجال علاج السلوك العقلى ، فإن "التنويـم المغناطيسى*Hhypnosis* "، يستخدم للأغراض التاليـة :

- تعزيز الإسترخاء .
- إحداث الخيالات .
- رفـع وزيادة توقعات النجـاح .
- تغيير أفكار هزيمـة وإحباطات النفس .
- تزاوج وإقران السلوكيات المناسبة ، مع بعض التعزيزات بالخيال .
- تحسين حالـة تحجر العاطفـة .
- زيادة القدرة على مواجهـة مشاكل الحياة اليوميـة .
- زيادة مشاعر الفاعليـة والسيطرة على الذات .

وقبل أن تعتقد أن لديك منوما مغناطيسيا ، إبدأ هذا العمل ، وذلك لأنك فى حاجة لتحديد ما إذا كنت تثق بهذا الشخص أم لا ، أو لديك السيطرة والتحكم ، أو مستعد لإعطاء بعضا من هذه السيطرة لشخص آخر .

وإذا لم تقم بحل هذه المعطيات قبل جلسة التنويم ، فقد لا تكون الجلسة مؤثرة ومفيدة لك ، وأنت فى حاجة لأن تشعر براحة بأن تكون منوما مغناطيسيا .

ومن الأهمية بمكان ، تذكر الآتى :

- **لا يمكن تنويمك مغناطيسيا ضد إرادتك ، أو أن يتم إجبارك لعمل أى شئ ، تجده أنت بغيضا كريها .**
- **ولكن إن كانت الأعمال المقترحة ، ليست فى صراع وتضارب ، مع القيم التى تؤمن بها ، وهى عبارة عن مستوى سلوكيات عادية ، قد تقوم بأدائها .**
- **وفى الوقت الذى تكون فيه فى الغشية ، لا يمكن إجبارك على عمل "إفشاءات – ذاتية"، غير مرغوبة ، ففى الحقيقة ، أنت ما تزال قادرا على الكذب ، سواء بتعمد ، أو لا إراديا .**

والحث على التنويم المغناطيسى الذاتى ، مشابه للإسترخاء المتدرج المتصاعد وأيضا <u>التدريب الداخلى المتولد ذاتيا</u> *Autogenic training* .

إلا أن الطرق الأخرى ، مثل التركيز الشديدعلى نقطة محددة بالسقف ، أو البندول المتأرجح ، أو الأضواء الشديدة ، أو التبديل بسرعة على دراجة ثابتة ، يمكن إستخدامه للتركيز عليك ، فى الوقت الذى تقوم فيه بالإسترخاء

وبمجرد أن يشعر كلا من عقلك ، وجسمك بالهدوء ، وفى إسترخاء تام تقوم بنقل نقطة تركيزك ، على إقتراحاتك الذاتية ، عن التطور الذى حدث لك

يشير رائد التنويم المغناطيسى "ثيودور إكس. باربر<u>*Theodore X. Barber*</u> " أن من المحتمل أن تكون الإقتراحات الذاتية ، مؤثرة ، إذا إتبعت بعضا من الإرشادات العامة :

1) **إستخدم كلمات مختصرة وبسيطة ، لنقل أفكار الإقتراحات الذاتية .**
2) **إجعل كلمات الإقتراحات " إيجابية "، ولا تجعلها " سلبية "، فعلى سبيل المثال ، لا تقل " لن أكون قلقا "، بل قل " سأكون هادئا "**
3) **يجب أن تكون الإقتراحات الذاتية مباشرة ، دون تشكك ، أو مواصفات لمجهودات متورطة ، على سبيل المثال ، قل " سأتحدث لشخص واحد بالحفلة "، أو " أننى أود التحدث لشخص واحد بالحفلة " .**
4) **لا تستخدم كلمة " أحاول "، لأنها تشير إلى أنك لن تبذل كل جهدك .**
5) **كرر الإقتراحات – الذاتية ، بشكل وبطريقة تنقل المشاعر الموجودة خلف الموقف .**
6) **إستخدم إقتراحات – ذاتية ، محددة ، تكون فردية بما فيه الكفاية**

٧) أوجد الفرص ، لتجربة الإقتراحات ، بصورة تدريجية ، فى مواقف حياة واقعية .

٨) إستخدم شريط تسجيل ، لتطور وتحسن ، الكلمات ، والجمل ، ووسائل المنوم المغناطيسى المستخدمة .

المهمـــة .

تدرب على التنويم المغناطيسى لمدة ٣٠ دقيقة ، يوميا ، لمدة شهر واحد ، وسجل ما تحرزه من تقدم ، فى صحيفة شفائك .

تدريب بدنى :

كما رأيت عندما تكون مصحوبا بالقلق ، تميل إلى الإحتفاظ بالتوتر داخل عضلاتك ، وعندما يكون هذا التوتر مزمنا ، تواجه إنقباضات وتشنجات بالعضلات ، وقد تؤدى هذا إلى تعجيزك عن الحركة ، وتسبب لك الألم .

ولأن الرقبة مكان معتاد لهذا التوتر ، تتحدث عن المواقف المسببة للتوتر ، كما لو كانت " ألم بالرقبة " ، وفى الوقت الذى تكون فيه الحركة العادية ، والعفوية التلقائية ، ضرورية فى المساعدة فى تخفيض هذا التوتر إلا أنها ليست كافية ، هذا بالإضافة إلى أنك تحتاج إلى فترات طويلة من النشاط البدنى المخطط .

ولقد وجد أن التدريب البدنى ، وسلة قوية فعالة فى تقليل كلا من القلق ، والإكتئاب ، فعندما كنت شابا صغيرا ، كان هذا يعتبر متنفسا طبيعيا للإستثارات التى تحدث لك .

ولم يكن ذلك يقلل فقط توتر العضلات ، الذى يسبب لك الشعور "بالعصبية الشديدة"، ولكنه يعطيك طريقا لتفريغ الإحباط المكبوت ، كما أنه يزيد من العمليات الحيوية للهرمونات ، مثل الأدرينالين ، ويزيد من نسبة إستهلاك الأكسجين ، ودورة الدم ، كما أنه يثير وينبه إنتاج "الإندروفين *endrophines* "، لزيادة شعورك بالسعادة .

أواخر أعوام الثمانينات ، أكتشف أن أداء التمارين البدنية ، تزيد من تركيز الحمض الأمينى " نوربابينفراين *Norepinephrine* "، بأجهزة النقل العصبية ، فى مناطق بالمخ ، ذات الصلة بإستجابات الضغوط التى يتعرض لها الجسم .

وفى هذه الأيام ، يصرح البعض ، أن التمارين البدنية تحبط وتعيق القلق والإكتئاب ، عن طريق تحسين قدرة الجسم فى الإستجابة للضغوط .

ومن الواضح أن التمارين تمد الجسم بالفرصة للتعامل بإيجابية ، وفاعلية ، وديناميكية ، مع الضغوط .

وهى ما زالت المتنفس الطبيعى للبالغين ، كما أن لها نصيبا معقولا فى إمداد الفوائد الصحية ، فالتمارين البدنية تخفض ضغط الدم ، ونسبة الكوليسترول بالدم ، والإحباط ، والأرق .

إنها تزيد من فرص تخفيض الوزن ، وتحسن درجة التركيز وقوة الذاكرة ، كما أنها توجد شعورا بالتحكم والسيطرة ، وزيادة الثقة بالنفس

وأحد الأسباب ، فى عدم التدريب البدنى بالكمية الواجبة التى تقدم المعونة المطلوبة ، هو أنك قد تنساه ، أو تهمله ، فقد يكون السبب فى أنك تنظر إليه على أنه " عمل "، وهذا معناه أنك إذا كنت على وشك الإشتراك فى برنامج تدريبى ، فمن اللازم تغيير طريقة تفكيرك عن التدريب حيث أنك تحتاج فى إعادة التفكير فيه ، على أنه يقدم لك فوائد بدنية ، وفسيولوجية ، وإجتماعية .

وبالنظر لعملية شفائك كلها ، عليك أن تشعر بالإستثارة وبالإلتزام فى أن تجعل التدريبات البدنية جزءا من برنامجك ، وأنها أصبحت هدفا ، عليك أدائه بجدول برنامج شفائك اليومى .

ومن الهام أن تتذكر أن البداية ، قد تكون صعبة بعض الشئ ، إلى أن تصبح عادة تقوم بأدائها بسهولة ، بعد حوالى شهر أو أكثر ، حيث تصبح جزءا من أدائك اليومى المعتاد .

<u>تحذيـر</u> :

إذا كانت لديك أى شروط معينة ، من تعارض التدريبات البدنية ، أو محاذير على حدودها ، أو نوعها ، أو كميتها ، أو شدة وكثافة التمارين ، فعليك بإستشارة طبيبك ، قبل البدء بالتمرين الموضح أدناه ، أو بأى برنامج آخر للتمارين .

نوع التمرين الذى تختاره ، يعتمد على الهدف الذى تريده ، ولذلك عليك

أن تسأل نفسك ، عن الغرض من التمرين ، فهل هو ، من أجل :

- توتر العضلات .
- المرونة .
- تدريب للحصول على القوة .
- حالة الشرايين القلبية .
- تخفيض الوزن .
- التنمية والتطوير الذاتى .

<u>والكيفية التى تريدها عليه ؟</u>

- أن تقوم بأداء التمرين ، بمفردك أو مع آخرين .
- أثناء أدائك التمرين ، أن تكون جزءا من الفريق ، أو كلاعب بمفرده
- أدائك للتمرين ، بقوة وبشدة ، أو خفيفا .
- أداء التمرين بالهواء الطلق ، أم بمكان مغلق .

يمكن أن يتراوح التمرين الذى تختاره ، من رقص بقاعة الرقص ، أو لعبة البولينج ، أو السباحة ، أو تقوية العضلات بدفع مقاومة لإختبار القوة ، أو كرة السلة ، أو رفع أثقال ، أو تنس الطاولة ،

إلى المشـى بخطـوات سـريعة ، إلـى التنـس ، إلـى التزحلـق علـى الجليـد ، إلـى ألعـاب الجمبـاز ، إلـى الرقص الفولكلورى

إلى التبديل على دراجـة ثابتـة ، وتمارين رياضيـة كثيرة أخرى مشابـهة .

ولوجود أنـواع عديدة من التمـارين ، يمكن ممارسـتها فوائـد كثيـرة ، وذلـك لأنها تقلل من إحتمالات الضجر من أداء تمرين واحد مرة ومرات عديدة .

وفى حالـة وجود تمرين متمم ، قد يؤدى أيضا إلى إيجاد نـوع من التوازن ، فعلى سبيل المثـال ، يكون من أنواع الرياضـة التنافسية ، مثل كرة القدم ، مع بعض الأنشـطة المنفـردة ، مثـل الجـرى ، أو تمارين فك العضلات ألآيروبيك بالهواء الطلقـة ، مثـل السباحة ، مـع بعـض التماريـن بالصالات المغلقة مثل تمارين تقويـةالعضلات بدفـع بعض الأثقال .

وهنـاك تمارين تمنـح مكافـآت للممارسـها عنـد أدائـها ، وتعتبـر أكثـر معاونـة فـى تقليـل حـالات الضغط العصبى ، من تلك التى ليس بها مثل تلك المكافآت .

ومهما كـان نـوع برنامج التدريبات الـذى تتبعه ، إلا أنـك ستتلقى فوائـد صحيـة إضافيـة مـن تلـك التمرينـات البدنيـة .

يحذر إخصائى علاج الضغوط النفسـية وكيفيـة تخفيضـها "آى. جـون. ماسـون ***I. John Mason*** "، من أنـه لا يجب عليك أبدا ، إجبار نفسك أو الضغط عليها فـى محاولـة تحقيـق هدفـك ، بـأن تقـوم بفـك وتلييـن عضلاتـك ، وجعلهـا أكـثر مرونـة ، فالبطـء ، والتنفس المناسب الصحيح ، هما كلمات السر .

التنفس المناسب يعنـى الإستنشاق بعمق ، والزفير بكامل الـهواء داخل الصدر ، ومـن الـهام أن تعرف ، أن إهتمامك ، وإدراكك الجيد لما تفعلـه وتقوم بـه ، ومعرفتـك لكيفيـة إستجابة جسـدك ، يمثل نصف معركـة تخفيض الضغوط .

تمرينـات تدويـر الرقبـة *Neck rotation* :

أسقط رقبتك لأقصى مـا تسـتطيع للأمـام قـدر المسـتطاع ، حتـى تلامـس الصـدر ، ثـم ببـطء حركها لليسـار ، ثم لليمين ، وأنظر إلى أى درجـة تستطيع الإقتراب من لمس أذنـك ، لكتفك .

عندمـا تشعر بمقاومـة ، توقف ، ثـم خذ نفسـا عميقا ،وإبدأ التمريـن من جديـد ، وكـرر ذلـك عدة مرات ، وراقب مـا يلم برقبتك من شعور ، ثم على الإتجاه المقابل ، كرر التمرين مرة أخرى .

عضلـة الرقبـة القابضـة *Neck flexor* :

أسقط رأسك لأقصى مـا تستطيع للأمـام ، حتى تلامس صدرك قدر المسـتطاع ، ثـم ببـطء ، أعـد رأسـك للخلـف لأقصـى مـا تسـتطيع ، كـرر ذلـك عـدة مـرات ، ولاحـظ الشعور الذى ينتـاب رقبتك .

تـدويـر الكتـف *Shoulder rolls* :

إرفع ذراعيك على جانبى كتفيك ، ودعهما معلقان ، قم بسحبهما بإعتدال فى إتجاه الكتفين ، قم بتدوير كتفيك للأمام ، ببطء شديد ، قم برفعهما لتشعر بالتوتر ، كرر التمرين كله مرة أخرى ،ولكن مع تدوير كتفيك للخلف .

شد وتمديد الكتف *Shoulder stretch* :

ضع ذراعك على قمة رأسك ، إسحب كوعك الأيمن بذراعك الأيسر وببطء إسحب الكوع خلف الرأس ، لا تفعل ذلك بشدة ، توقف لعدة ثوانى ، لاحظ الشعور الذى ينتابها ، بدل الذراعين ، وكرر التمرين .

هزهزة الذراع *Arm shakes* :

إرفع ذراعيك على الجانبين ، بهدوء قم بهزهزة ذراعك الأيمن ، والرسغ ، ببطء دع الحركة تمتد إلى الساعد والكوع ، إبدأ بهزهزة ذراعك بقوة ونشاط ، على أن يشمل ذلك الذراع كله لمدة دقيقة واحدة ، والآن أرجح الذراع كله ، بحركة للخلف وللأمام من الكتف ، فى الوقت الذى ما تزال فيه تهزهزها ، دع الذراع معلقا على الجانب بدون تحريكها ، قم بملاحظة الشعور الذى ينتابها ، كرر التمرين بذراعك الأيسر .

هزهزة الساق *Leg shakes* :

إجلس متوازنا على مقعد أو منضدة ، وإبدأ فى تحريك قدمك اليمنى والكاحل ، إبدأ بهزهزة قدمك ، والكاحل ، والجزء السفلى من الساق ، أضف الركبة ، ثم الساق بأكملها ، هزهز ساقك بسرعة أكبر ، والآن قم بأرجحة الساق فى الوقت الذى تقوم فيه بهزهزتها ، توقف , ولاحظ كيف تشعر بها ، كرر التمرين على ساقك اليسرى .

الجلوس مع تلامس أطراف أصابع قدميك *Sittin toe touches* :

إجلس على الأرض وساقيك متقابتان ،على أن تكون ساقاك ممتدان أمامك حاول الوصول بيديك الإثنين وببطء ، لأطراف أصابع قدميك ، وبهدوء حاول الميل بمقدمة رأسك ولأقرب مسافة ممكنة إلى الركبة ، وعندما تشعر بمقاومة ، توقف بالوضع الذى أنت عليه لحوالى دقيقة .

شد أوتار عضلة الساق *Calf- tendon stretch* :

قف بعيدا عن جدار بمسافة حوالى (٢ ـ ٣) قدم / حوالى (٦٠ ـ ٩٠) سم

إنحنى للأمام ، ضع قبضة يديك على الجدار عند مستوى العينين ، تأكد أن جسمك فى وضع مستقيم ، حرك قدمك اليمنى للخلف على طول مستوى الأرض إلى أن تشعر بشد فى عضلة الساق ، توقف عند هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة ، ثم كرر التمرين مع ساقك اليسرى .

الوقوف مع شد وتمديد الساق *Standing leg stretch* :

إبحث عن منضدة بإرتفاع حوالى (٣) قدم / (٩٠) سم ، ضع إحدى ساقيك على المنضدة ، بحيث تكون مشدودة وموازية للأرض ، ببطء مدد أطراف أصابعك فى إتجاه قدمك على المنضدة

، وحاول أن تلمس ركبتك بمقدمة رأسك ، ، توقف لمدة دقيقة واحدة ، لاحظ شعورك ، ثم كرر التمرين مع الساق الأخرى .

التمدد جانبيا Side stretch :

قف بحيث يكون ساقاك ممددتان ، مستقيمتان وبعيدتان عن بعضهما بإتساع الكتفان ، ضع يدك اليمنى على مؤخرتك اليمنى ، ومدد ذراعك اليسرى فوق رأسك ، وببطء إثنى ذراعك ناحية اليمين توقف لمدة دقيقة واحدة ، بعد شعورك بالمقاومة ، كرر التمرين على الجانب الآخر .

تمديد وشد الظهر Back stretch :

قف مستقيما بحيث تكون قدماك مثبتتان على الأرض بإتساع الكتفين إنحنى للأمام من منطقة الوسط ، بحيث تكون ذراعاك مسترخيتان ، وكتفيك وعنقك ، وحتى تشعر بالشد فى ظهرك وفى قدميك ، توقف لمدة دقيقة واحدة ، إثنى ركبتيك ، لتخفيف الضغط من على منطقة أسفل الظهر ، قبل أن تقف ، ثم قف .

تدليك فروة الرأس Scalp massage :

بذراعيك لأعلى ، وكوعاك للخارج ، حرك أصابعك بحركة دائرية صغيرة ، بالضغط برفق حول فروة الرأس ،غطى رأسك بالكامل ، بما فى ذلك مؤخرة العنق ، ووجهك ، وخاصة حول عينيك ، ومن أمام ، ومن خلف الأذنين .

الإسترخاء بوسائل المشاعر العقلية :

Relaxing With Congnitive – Emotional Techniques

بمجرد أن تكون قد حققت الإسترخاء بواحد أم أكثر من الوسائل البدنية السابق ذكرها ، عندئذ تستطيع جعل إسترخائك أكثر عموما وإتساعا ، وذلك بإشراك عقلك فى ذلك .

ولأن أفكارك وعواطفك كانت تتدخل ، ليس فقط فى القلق الذى

يعتريك ، ولكن أيضا فى إسترخائك الذى تريده وتبتغيه ، لذا فأنت فى حاجة لمخاطبتهم وتوجيه رسائلك إليهم أيضا .

التصورVisualization :

أحد الإجراءات الفعالة ، هو تخيل نفسك فى مشهد تكون فيه مرتاحا وفى أمان ، على أن يكون فى مكان تستطيع النظر إليه على أنه مرجع ومأوى لإنعاش الروح .

يمكن أن يكون هذا المكان حقيقيا ، كما يمكن أن يكون خيالا ، فيكون مثلا مكانا عاديا ، أو مكانا رائعا غير عادى ، ومهما كان إختيارك ، إلا أنه من الضرورى أن يكون مرئيا جيدا ، وجذابا لجميع أحاسيسك .

وعند تحركك عبر المشهد ، تكون فى حاجة لملاحظة جميع التفاصيل

الكبيرة والصغيرة فى البيئة المحيطة بك ، على أن تقوم بوصفها بمنتهى الدقة والحيوية ، حيث تتطرق إلى وصف الألوان ، والظلال الرقيقة ، ودرجات الإضاءة ، ودرجة الحرارة ، والوقت أثناء اليوم ، ونوع الأصوات ، ودرجة إرتفاع الصوت ، وحركة الأشياء وملمسها ورائحتها ، وشعورك ناحيتها

أثناء عملك هذا ، عليك تذكير نفسك ، كيف كان ذلك سببا فى الإسترخاء ، وكيف كان تأثيره مهدئا ، ومريحا ، ومبعثا على الأمان ، الذى تشعر به فى هذه الجلسة .

هذا الحلم سيكون أثناء النهار ، حيث تستطيع الدخول فيه ، بأى وقت تريده بغرض الحصول على الإسترخاء ، وتهدئة عقلك المتسارع .

ومثل أساليب الإسترخاء ، الأخرى ، تحتاج لأن تكون فى وضع مرتاح وفى بيئة هادئة بعيدة عن التشويش .

والغرض ، جعل الخيالات واضحة ومقنعة قدر المستطاع ، مع ملاحظة أن هذا يستغرق زمنا وتدريبا ، كما أنه من الأهمية ، إعتبار هذا إمتدادا للإسترخاء الذى تقوم به .

ولهذا يجب إستخدام الإسترخاء ، أداة تأكيد ، مثل أن تقول " إننى
أشعر بهدوء "، أو " إننى أهجر التوتر "، أو " جسمى فى حالة إسترخاء " .

والتخيل ، يعتبر ملحقا مهما لتمارين التنفس من الصدر ، حيث يمكن إستخدامه مع وسائل الإسترخاء الأخرى ، أو يمكن إستخدامه بديلا
عنها ، وعندما تنتهى من التخيل ، عليك إرشاد نفسك للوصول لحالة عقلية من التيقظ والتنبه .

ومثل باقى وسائل الإسترخاء الأخرى ، فإن التسجيل المسبق للتخيل يجعل البدايات الأولى أسهل ، بالرغم من الرغبة بالإستمرار فى إستخدام شريط التسجيل .

أما إذا أردت مضاعفة وقت التخيل ، فعليك بقراءة النص ببطء ، على أن يتخلل القراءة بعض الوقفات ، مع ملاحظة أنك تستطيع الوصول إلى كيفية البطء الواجب بالتخيل ، بالتدريب على قراءة النص قبل أن تقوم بتسجيله .

- <u>**وفيما يلى مثال لنص خاص بالتخيل**</u> :

" إننى على جرف من الصخور ، تجتاحنى رياح عاتية ، تحيط بى صخور قاسية ضخمة ، وأشجار صنوبر عملاقة ، جدلتها رياح عاتية ، أنظر بعيدا على إمتداد لا نهائى من سطح مياه المحيط ، والشاطئ المهجور من تحتى ينادينى ، الساعة الآن الحادية عشر صباحا فى يوم من أيام الصيف الرائعة ، السماء صفراء شاحبة ، مزدانة بقطع صغيرة ناعمة من السحب تندفع عبرها ، وكل شئ ذهبى يتلألأ وبشكل حسن .

" لقد إكتشفت ممرا أسفل الجرف ، يتجـه تدريجيا ناحيـة الشـاطئ ، وعندمـا هبطـت تدريجيـا ، وبهدوء على ذلك الممر الواسع ، السهل ، شعرت براحة وإسترخاء أكثر وأكثر ، وكلما هبطت أكثر وأكثر ، كلما شعرت براحة وإسترخاء أكثر وأكثر .

" إننى أرى صخور جرانيتيـة حمراء ، تغطيها أعشاب برتقالية ، وصفراء ورماديـة خضـراء علـى طـول الممـر الهابـط لأسـفل ، وسـنجاب منقـط بتجعـدات ممتلئـة علـى وجهـه ، يقفـز علـى إحـدى الصخور على يسارى ، وينظر إلى للحظات ، ثم يهرب بعيدا .

" إننـى أبتسم وأشعر بإسترخاء أكـثر ، تنسـاب علـى وجنتـاى نسمات رقيقـة من الهـواء ، إننـى أرى زهور ورديـة صغيرة تبرز رؤوسها الجميلـة بين الصخـور ، تنتشـر وسـادات خضـراء داكنـة من الطحالب فى كل مكان ،

تدعون للرقود بينها ، لتتخللنى برودتها .

" عندما وصلت للشاطئ ، شعرت بهدوء وبإسترخاء تـام ، لقد إنحنيت

على صخرة لأخلـع حذائـى ، وشرابى ، حتى أستطيع السير علـى الرمـال بقدمـاى العاريتـان ، تسـربت حبات صغيرة من الحصى والرمال البيضـاء الناعمـة بين أصابـع قدمـاى ، وداعبتنـى ، وسـاقاى الآن تشـعران بثقل .

" عندما وصلت إلى حافة المـاء ، ألقيت بالمنشـفة على الرمـال الجافـة ، ورقـدت علـى ظهـرى علـى الرمـال ، تمـددت وتملصـت بجسـمى لأسـتقر فـى مكانـى ولأشـعر بنفسـى أذوب علـى الشـاطئ ، مسترخيا تماما ، إننـى أستمع إلى خرير مياه المحيط فى كل مكـان ، وأشـم رائحـة الملـح والطحالـب البحرية ، وأستمع إلى مد وجـزر الميـاه الأمواج تتلاعـب بضـرب الشـاطئ ، ثـم تنسـحب ، تريحنـى حركـة الأمواج والمياه المتناغمـة المتواترة ، إننـى أسـتطيع سماع قلبى يدق ببطء ، وبنظـام ورتابـة ، وبتناغم أيضـا ، إن صوتـه يريحنـى .

" صوت أزيز محركات طائرة يصلنى من مسافة بعيدة ، وفوق رأسـى طائـر النـورس يصيـح وهـو يستدير بزاويـة ٦٠ درجـة على أطراف أجنحتـه ، إننى أشـعر كأننـى متوحـد مـع العالـم ، إننـى أتـذوق المشـاعر

" والآن ، وببطء ، سأبدأ العودة لحالـة اليقظة ، والإنتباه العقلية ، عندمـا أبـدأ العد من أربعـة لواحد ، سأصبح متيقظا أكـثر وتنبهـا أكـثر ، **أربعـة** : إننـى الآن متيقـظ وأشـعر بالإنتبـاه ، **ثلاثـة** : إننـعر بإنتباه وتيقظ أكثر ، مدركا

ما حولى ، **إثنـان** : أننى أستطيع أن أشعر بجسمى وقد بدأ يزداد تيقظا ، بدأ يتحـرك ، **واحـد** : أننـى متيقـظ ومنتبـه تمامـا ، إننـى أسـتطيع تحريـك جسـمى أشـعر بالإسـترخاء ، وبالإنتعـاش ، لقـد أعيدت إلى الحيـاة والقوة والنشـاط من جديـد ، بالوحدة والسـلام .

وهناك أوقات تريد أن تعمل فيها تخيلات ، إلا أنك قد لا تجد الوقت الكافى لعما أحدها بمثل هذا الطول ، ولذلك وفى الأوقات مثل هذه ، يمكنك عمل تخيلات قصيرة صغيرة .

فعلى سبيل المثال ، بعض الناس يتصورون أنفسهم يستحمون تحت الدش ، وآخرون يتخيلون أنفسم تحت سطح مياه بانيو الإستحمام ، ومهما كان ما تختاره ، يجب أن يكون شيئا تحبه .

❖ <u>**مذكور فيما يلى مثال لنص عن تخيل قصير صغير**</u> :

" إننى أغطس بنفسى تحت الماء ، فى حوض إستحمام يبلغ قطره ١٠٣ درجات ، إننى أرقد على ظهرى ، ووسادة تحت رأسى لتسندها ، وأشعر براحة كبيرة جدا ، وشمعة مضيئة واحدة مثبتة على حافة حوض الإستحمام ، حيث تتراقص أمام عيناى شعلتها .

" إننى أتنفس ببطء ، وبإنتظام وهدوء ، المياه الدافئة تنساب على جسمى ، لتسحب منى إهتماماتى ، ومع كل نغمة وتواتر ، أصبح أكثر إسترخاءا ، إن توترى ينحسر ويختفى ، جميع مشاعر القلق والإنزعاج تتبخر مع بخار الماء المتصاعدة .

" ذراعى تطفوان بنعومة ، وبتمايل ، لا وزن لهما ، الماء يهدئنى ويلاطفنى ويدلك جسمى ، وكلما إنحلت قبضة التوتر ، تصبح عضلاتى مرنة ورخوة إحساسى بجسمى كأنه فى المهد ، إننى أترجح بمنتهى الحب ذهابا وإيابا ، وبكل نفس أتنفسه ، أشعر بإسترخاء أكثر وأكثر " .

والتخيل يعمل أيضا ، عندما تريد أن تحافظ على شعورك بالثقة ، وبصورة النجاح فى مخيلتك بعقلك .

عندما تتصور نفسك مرتديا ثيابا خاصة كانت قد إرتبطت بنجاحات حققتها من قبل ، يجعلك تشعر بالثقة ، وبأنك فى حالة جيدة ، كما أن تذكر النجاح بجميع تفاصيل ومشاعره ، يعيد إليك مشاعر الثقة التى كنت قد شعرت بها أثناء ذلك النجاح :

كيف كانت مشاعر الفرح التى إنتابتك ، وكم كنت تشعر بأقصى درجات النجاح ، وكم كنت تشعر بالفخر والبهجة من نفسك .

وعندما تتصور نفسك ناجحا ، واقفا فى مجال قوة ضخمة متحركة تحيط بك من كل جانب ، تذهب معك أينما ذهبت ، غير مرئية للآخرين يمثل لك درعا حاميا واقيا منيعا ، لجميع التهديدات الداخلية والخارجية الشرسة الضارية المقيتة ، التى تحاول مهاجمتك .

وترتد جميع أشكال النقد عليها ، وكذلك التقييمات السالبة ، تتبخر على شكل سحابة من الدخان ، عند ملامستها ، أما الإزدراء ، فيذوب ويتبخر بوجودها .

عندما تقوم بتشغيل مجال القوة ، فلا يستطيع أحد ...... سلبى أن يلمسك ، ولا يمكن لأى موقف إجتماعى أن يؤذيك .

وعندما تكون محميا بهذا الدرع ، تكون شخصا بلا خوف ، وتجبر الآخرين على إحترامك ، وتستطيع عمل أى شئ تريده ، وتعمله
بنجاح ، وتكون فى تحكم وسيطرة كاملة ، لقد إمتلكت القدرة

الملخص :

تمارين الإسترخاء ، خاصة التنفس من منطقة الصدر ، هى أهم عامل لتخفيض الإستثارات المسببة للضغوط والقلق ، ولذلك يجب أداء هذه التمارين بكثرة .

أما "الإسترخاء المتدرج المتوالى *Progressive Relaxation* "، والطرق المشابهة تكون هى الأفضل ، إذا تم أدائها " **قبل** "، و " **بعد** "، موقف تحريض وإثارة إنبعاث القلق .

ومع ذلك ، فى " **أثناء** " الموقف فإن أفضل وسلة هى التنفس من الصدر ، وهذه حقيقة عندما تكون الإستثارات حادة " أنظر الفصل السابع "

ومن الأهمية ، تأدية جميع تمارين الإسترخاء ، لمدة أسبوعين على الأقل ، مع تذكر أنها تستغرق حوالى شهر لوسائل الإسترخاء ، لتؤتى نتائجاه بسهولة ، وبعد ذلك الوقت تستطيع أن تقرر أى واحد منها كان الأفضل لك .

ومع ذلك ، فمن الأمور الأساسية ، الإستمرار فى تمارين التنفس من الصدر ، وكذلك تمارين التخيل والتصور ، على نحو غير محدود .

مع إستخدم تمارين الإسترخاء المتدرج المتوالى ، أو وسائل الإسترخاء الأخرى عند الإستعداد لموقف مسبب للإجهاد والضغوط ، أو تكون قد خرجت من فورك ، من موقف إستثارة للقلق ، ولكن ومهما كان إختيارك من برامج الإسترخاء ، فأنت تحتاج إلى أن .. **تتدرب !...تتدرب !...تتدرب !**

الفصل السابع

تعديل الأفكار والسلوكيات

" من مملكة الحيوانات كلها ، تم منح الإنسان بمفرده موهبة ،
أن يجعل نفسه بائسا " .

(شارون آيه. بوير *Sharon A. Bower* & جوردون بوير *Gordon Bower*)

ما هى المداواة النفسية العقلية :

قد يصاب البعض منكم بالشحوب والرعب ، عند التفكير بالمداواة والطب
النفسى ، قد تخافون من أن يتم تبديل أفكاركم التى تصطدم مع الواقع ، الذى يؤذى بدوره أكثر ، ومع ذلك ، فما يفعله العلاج النفسى العقلى المؤثر ، هو أنه :

أولا :

يجعلك مهتما بأولئـك الذيـن لديهـم تشـوهات داخليـة ، وأفكـارا مختلـة وظيفيـا ، ومعتقـدات غيـر سوية ، وتوقعات تشكل أساس الشعور بالقلق ، وسلوك التجنب والإبتعاد الذى تتبعه .

ثانيـا :

إنـه يعلمك كيفيـة المواجهـة ، والتغلب عليهم .

ولكن دعونـا ، فى أقـل من لحظـة صغيـرة ، نلـق نظـرة سـريعة علـى كيفيـة تفكيـر الأفـراد المصابيـن بالقلق والرهاب الإجتماعى .

إنـهم ببساطة شديدة ، يقومون بعمل إفتراضـات سـلبية ، تثـير وتحفـز القلـق فـى الظهـور ، وهى التى تقوم بتوجيهك للتفكير بقلق وبسلبية عن الآخريـن ، وعن الموقف ، وعن نفسك .

معنـى هذا ، أن التفكير ، هو الذى يعطى النمـاذج ، والمواد التى تدعو إلـى الإستثارة البدنيـة ، بل ويحافظ عليها فى حالـة من العمل المستمر فى صورة القلـق .

عـبر المـداواة النفسـية العقليـة ، مـن الممكـن التعـرف علـى الأفكـار المشـوشة والسـلبية ، بالإضافـة إلـى تقييمهـا ، وإدخـال التعديـلات عليهـا .

بالتدريج تستطيع تغيير إتجاه خط معالجـة المعلومات أيضا ، وبمجـرد تغييـرك لعمليـات هـذه الأفكـار الغيـر متكيفـة ، تسـتطيع البـدء فـى تفسـير المواقـف بأقـل تشـويش وقلـق ممكـن ، أى أنـك تتمكن بهذا ، من السلوك وأداء الأعمـال بصـورة طبيعيـة .

أمـا الهدف من المداواة النفسية العقليـة ، فهـو إيجـاد ، وتطوير تفكير عقلـى صحيـح .

تهـدف المـداواة النفسـية ، إلى :

١) تحديد أحداث الحيـاة الكبرى ، والتجـارب ، التى شاركت فى نشوء وتطـور حالـة القلق والرهـاب الإجتمـاعى لديك .

٢) إستنباط مشكلة القلق والرهاب الإجتماعـى ، فـى بنـود وفقـرات ، مثـل كيـف تتداخـل وتؤثـر ، أفكـارك ، ومشـاعرك ، وسـلوكياتك ، بـأن تكـون
غير سـعيد .

٣) التعرف علـى ، وإكتشـاف قلب ولب ، المعتقدات الخاطئـة ، عن نفسك ، وعن الآخريـن ، وعن العالـم .

٤) التعرف علـى ، وإختبـار الأفكـار ، والتصورات ، والسلوكيات ، سيئة التكيـف

٥) التعرف علـى الأفكـار الأكثر واقعيـة ، وتكيفـا .

٦) تجميـع البراهيـن ، والشـواهد التـى تدعـم أفكـارك المهيئـة المتكيفـة

٧) تعديل إستجاباتك العقليـة " المعتقدات الخاطئـة والأفكـار المشـوهة مثل الإتجاهـات المنحرفـة "، وسـلوكيات التجنـب والإبتعـاد التـى تمنـع ، عدم تأكيـد مخاوفك .

ولتحقيق وتنفيذ هذه الأهداف ، فإن العلاج النفسى العقلى ، يستخدم أساليبه الإستراتيجية بعيدة المدى ، الموضحة فيما يلى :

١) التركيز على أفكارك الأوتوماتيكية سيئة التكيف ، والمشاعر المرتبطة بهم ، ونتائجهم المترتبة .
٢) تحديد جميع ما سبق هذه الأفكار الأوتوماتيكية .
٣) تحديد التكرار ، والعمومية ، لهذه الأفكار الأوتوماتيكية .
٤) تحديد الترافق ، وتداعى الخواطر مع هذه الأفكار الأوتوماتيكية
٥) إستكشاف إحتمالات حل المشكلة .
٦) إستطلاع هذه الأفكار الأوتوماتيكية .
٧) مناقشة وجدال هذه الأفكار الأوتوماتيكية ، بتقديم الأدلة الداحضة .
٨) عمل تفسيرات مختلفة ، للنتائج .
٩) تصنيف أخطاء تفكيرك .
١٠) إبعاد نفسك ، عن الأفكار السلبية ، وسيئة التكيف .
١١) تتبع سير خطوات تقدمك .

تقوم المعالجة النفسية العقلية ، بالتركيز على أفكارك المرتبطة وذات الصلة بمخاوف تقديم الذات الضعيف ، والتقييم السلبى ، وتوقعاتك للتهديدات بالمواقف الإجتماعية ، وإهتماماتك الإنتقائية لتلميحات التهديد والإفادات السلبية .

التوقعات ***Expectaion*** :

ما تتوقع حدوثه يعتمد ، فى جزء منه ، على الكيفية التى ترى فيها العالم وتفسره .

إنه مبنى ومؤسسس على الكيفية التى تحدد بها أسباب ما حدث لك ، ومقدار التحكم والسيطرة التى تعتقد أنها لديك ، إنه عبارة عن التقديرات الأساسية التى لديك .

هذه هى نتائج أسلوبك فى التوضيح ، التى تحدد مدى تواجد إحتمالات سوء الأحداث الدائمة والعامة الشاملة ، وما تشعر به من مسئولية فيما حدث .

إن أسلوب التوضيح الذى تتبعه ، هو أحد أهم توجهات معالجة المعلومات ، التى تعلمتها بالطفولة ، والبلوغ ، إنه الوسيلة المعتادة الأوتوماتيكية لتوضيح توقفاتك وتراجعك ، سواء بالتفاؤل أو التشاؤم ، فأنت تنظر إلى أسبابها وتأثيراتها ، وفيما إذا كانوا سيستمرون عبر الزمن .

إنه الأساس فى كيفية رؤيتك للعالم ، وموقعك فيه ، والأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، يميلون لإستخدام أسلوب التوضيحات ذات النزعة المتشائمة ، وطبقا لما أوضحه عالم النفس "مارتن إى. بى. سليجمان *Martin E. P. Seligman* "، فإن هذا النموذج ، يتم تحديده ، بميلك وإتجاهك ، على إعتبار أن الأحداث السيئة ، هى نتيجة تعود لأسباب :

- **دائمـة** .
- **عامـة** .
- **شـخصية** .

أولا : الـدوام :

هو يشير هنـا إلـى الإتسـاق ، الذى ترى معـه نفس الأحـداث السـيئة تحـدث علـى مـر الزمـان ، ويكونـك متشـائما ، إن أدركـت أن أدائـك سـيكون سـيئا بالمواقـف الإجتماعيـة ، فسـتميل لرؤيـة هـذا الأداء ، كشـئ يحـدث "جميـع" الأوقـات ، بالمواقـف الإجتماعيـة ، وسـتقوم بشـرح وتوضيـح النتائـج السـلبية ، بمصطلحات مثـل " أبـدا *Never* "، و "دائمـا *Always* "، مثـل أن يقـال : " لـن أتحصـل عليها أبدا بشكل صحيح*I never get it right* "، و " أنـا دائمـا أبـدو مثـل الغبـى *I always look like a fool* " .

إن عـزوك للأشـياء ونسـبتها إلـى الـدوام ، هـو أسـاس تفكيـرك بإسـتخدام المصـطلحات " أبـدا *Never* "، و"دائمـا *Always* "، وبالنسـبة لـك فـإن هـذه النتـائج السـلبية ، هـى شـئ مضـمون بشمل عملـى .

أمـا الشـئ الوحيـد الـذى قـد تـراه شيئا "مؤقتـا *Temporary* "، بالمواقـف الإجتماعيـة ، فهـو الشـئ الإيجـابى ، ولـهـذا فإنـك سـتميل إلـى رؤيـة ذلـك علـى أنـه مرسـاة زائلـة ، وشـئ يحـدث بشـكل عشوائى ،

شـئ يتـم صرفـه ، ولا يعتمـد عليـه .

وبالنسبة لك ، فإن "الأخبـار الجيدة ، هى وسـيلة الحيـاة فـى الإحتفـاظ بـك ، غيـر متـزن"، أمـا عندمـا تتمكن من رؤيـة الأحداث السيئة علـى أنـهـا أحـداث " مؤقتـة *Temporary* "، فإنـك بذلـك تسـاعد فـى إزاحـة تشاؤمك بعيدا ووضعـه علـى الرف .

ثانيا : العموميـة :

هى عبارة عن رؤيتك للأحداث التى تحمل مخاطر خوف ، كما لو كانت تحدث فـى كـل مكـان ، فعندمـا تظن أن تقديمك لنفسك ، ليس بالشـئ الجيـد ، فإن تشـاؤمك سيجعلـك تـرى فشـلك ، متوقـع الحدوث فى "جميـع "، المواقف المشابهة ، وليـس هـذا الموقـف بالـذات ، مثـل : " فـى كـل وقـت ، أبذل فيـه المحاولـة ، تفوتنـى ولا أنجح بهـا " .

ومـرة أخـرى ، تـرى أى نتائـج إيجابيـة تحـدث لـك ، كأنـهـا تحـدث بشـكل خـاص ، فـى موقـف خـاص ، وليست شيئا تستطيع توقـع حدوثـه ، للآخريـن أو عمومـا .

وعنـدما تـرى أحـداثا سـيئة ، كأنـهـا " خاصـة بموقـف *Situationally Specific* "، فإنـك بذلـك تستطيع تخفيض وتقليـل تشاؤمك .

ثالثا : الشـخصية :

وهى حيث تحدد مسئولية النتائج السلبية على نفسك ، وذلك أنه فى حالات القلق والرهاب الإجتماعى ، يكون توجيه اللوم إلى النفس عن النتائج السيئة ، بدلا من توجيه اللوم لشئ خارج نفسك بالموقف ، مثل أن تقول : " فشلت بالإختبار ، لأننى غير كفء "، وليس بسبب أن الإختبار كان صعبا

فعندما ترى سبب الأحداث السيئة ، شئ "خارجى " عن نفسك ، تستطيع أيضا تقليل قبضة التشاؤم .

أما أولئك ، الذين لديهم نزعة وأسلوب شرح تشاؤمى ، فإنهم يكونون أكثر إحتمالا بأن يصبحوا مكتئبين .

والإكتئاب غالبا ما يصاحب حالات القلق والرهاب الإجتماعى ، إلا أنه ليس جميع من يعانى من حالات القلق والرهاب الإجتماعى مصابا به

والسبب فى ذلك ، أن الأفراد المكتئبين ، يقومون غالبا بتعميم تشاؤمهم على جميع المواقف ، ومع ذلك فهؤلاء الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، يميلون لأستخدام مصطلح <u>**" فقط only "**</u>، فى المواقف الإجتماعية التى يخافونها ، وهذا يوجد الأمل لهم .

فوق كل ذلك ، عندما تستخدم أسلوب الشروحات التشاؤمية ، فإنك ترى النتائج المرغوبة ، مثل :

1) أقل إحتمالا .
2) خاصة بمواقف محددة فقط .
3) نتيجة للحظ .

وهذا معناه ، أنك سترى النتائج الغير المرغوبة ، مثل : " **أكثر إحتمالا ، تحدث عبر مواقف إجتماعية** "، وأيضا " **نتيجة لمستوى قدرتك** "، وهذا معناه أنك ترى نتائجك ، سواء كانت " الجيدة ، أو السيئة "، بعيدة عن التحكم .

وكلما كانت قدرة التحكم التى تشعر أنك تمتلكها ، لتغيير المواقف الإجتماعية السلبية ، قليلة ، كلما كانت إحتمالات شعورك بالقلق كبيرة ، وبأنك عاجز عن فعل شئ ، ومكتئب ، ومقتنع بأن العالم لا يعمل فى صالحك .

<u>**المعتقدات الجوهرية *Core Beliefs* :**</u>

طبقا لما تم مناقشته بالفصل الرابع ، تعتبر المعتقدات الجوهرية ، هى معتقداتك الغير مشروطة ، والأساسية ، والمركزية عن الآخرين والعالم وأنت نفسك .

إنها جزء من تصورك الذاتى ، وهى المستوى القياسى الذى تقوم بناءا عليه بالحكم على المواقف ، والأفكار ، والأعمال .

إنها تعكس تصوراتك عن قيمك التى تؤمن بها كمخلوق بشرى

وأمانـك ، وأداءك ، إنـهـا تعكس شعورك بالتحكـم والسيطرة على العالـم من حولـك ، إنـهـا تخـبرك كـم أنــت محبــوب ، ومســتقل ، كمــا أنـهـا تمثـل مســتوياتك القياســية ، ومســويات الآخريــن القياســية ، وتصوراتك عن العدل ، ومـا يكونـه وكيف يعمل ، إنـهـا أساس أفكارك الذاتيـة .

إن المعتقدات الجوهريـة ، تحفز وتثير توقعات معينـة ، وقواعد ، وسلوكيات ، وتقديرات عن كل من الموقف ، وكيف يجب عليك العمل من خلالـه .

وعندمـا تتشوه المعتقدات الجوهرية ، أو تخطئ ، فيعتبر ذلك سوء تهيئـة وتكيف ، وعندئذ ، فأى أفكـار تخرج منـهـا تعتبر هى الأخرى غير مهيأة ولا مكيفـة .

<u>تمريــن</u>

<u>قـم بعمـل تقييـم لمعتقـداتك الجوهريـة</u> :

إذا كـان الموقف صحيحـا ، أو فى الغالب الأعم صحيحـا ، عن معتقداتك ضـع العلامـة " تـى T "، والعلامة " إف F "، إذا كـان خطـأ ، أو غالبـا خطـأ " تم تكييف هـذا التمريـن من إسـتبيان "جيفرى يونـج *Jeffrey Young* " :

- ١) إحتياجاتـى قانونيـة .
- ٢) أنـا لا أستحق الحب والإحترام .
- ٣) أستطيع تقبل المخاطر .
- ٤) أشـعر بعدم الأمـان ، وبأننـى معرض للمخاطر .
- ٥) أفعل كثير من الأشياء بشكل جيد .
- ٦) أخطائى لا يمكن مسامحتها .
- ٧) أشـعر أننـى متحكم ومسيطر على مقادير حيانـى .
- ٨) أشعر بالتهديد من الآخرين .
- ٩) الآخرون ، يقدمـون لـى الحب والتقدير والرعايـة .
- ١٠) لا أحد قد يولينـى إهتمامـه كشريك .
- ١١) أننـى ممن يعتمـدون على أنفسـه .
- ١٢) أنـا غالبا أساير مـا يفعلـه الآخرون .
- ١٣) تعمـل الأشياء بوجـه عام ، فى النهايـة .
- ١٤) إنـه عالـم غير عادل .
- ١٥) أننـى أشـعر بقوة أننـى جزء من عائلـة ، والمجتمـع .
- ١٦) أنـا بوجـه عام ، أشـعر من الخـارج ، أننـى أنظر للداخل .
- ١٧) معظم النـاس أهل للثقـة .
- ١٨) النـاس تضع نفسـها أولا .

١٩ـ) مستوياتى القياسية التى أضعها لنفسى معقولة .

٢٠ـ) ثقتى فى أحكامى الخاصة، عادة ما تنتهى بسكل خاطئ .

تعليمات تسجيل النتيجة :

قم بتجميع أعداد العلامات " إف . F "، بأرقام الأسئلة الفردية ، من رقم (١-١٩) ، ثم قم بتجميع أعداد العلامات " تى . T "، بأرقام الأسئلة الزوجية من (٢-٢٠) .

هذه هى معتقداتك الجوهرية السلبية ، التى قد تشارك فى تفكيرك السلبى والمشوه .

قم بإضافة أعداد العلامات " إف . F "، على العلامات " تى . T "، وإقسم ناتج الجمع على (٢٠) ، ثم قم بضرب الكسر العشرى فى ١٠٠% ، للحصول على النسبة المئوية لمعتقداتك السلبية .

من الأفكار إلى العواطف :

بوجه عام ، ردود أفعالك العاطفية ، هى نتيجة سلسلة من الأعمال تمر عبرها ، عندما تواجه أحد المواقف .

على وجه الخصوص ، أنت : أولا : تنظر على الأحداث ، والمواقف التى تحدث بعالم الواقع ، التى إما أن تكون إيجابية فى البداية أو محايدة ، أو سلبية .

ثم : ثانيا : تعتبر ذلك ، تجميعا للمعلومات عبر عينيك ، فتسجلها بعقلك مثل الصور .

ثم : ثالثا : تفكر عن الأحداث والمواقف .

ثم : رابعا : تفسر تلك الأحداث ، وتضع معانيك ومعاييرك الذاتية عليهم ، طبقا لمعتقداتك الجوهرية .

ثم : أخيرا : تشعر بعاطفة ، أن لك إرتباط بهذه الصور .

(تفسير)

العواطف ———<— الأفكار —<——— الأحداث بالعالم .

(تقييم)

العلاقة بين الأحداث ، والأفكار ، والعواطف .

نتيجة لكونك مخلوق بشرى ، معروف عنه براعته فى التحليلات ، فستقوم ضمنيا ، بتوجيه عدة أسئلة إلى نفسك ، عند دخولك أحد المواقف الإجتماعية ، تحدد بها ما تفكر فيه فيما تراه ، وكيف ستفسره

وطبقا لما تم إستخلاصه من إستبيانات كل من علماء النفس "سوزان فيسكى *Suzan Fiske*"، وشيلى تايلور *Shelly Taylor* "، فى أبحاثهما عن الإدراك

العقلى للمواقف الإجتماعية ، تتراوح الأسئلة فيما هو مذكور بعد :

1) **ماهى طبيعة الموقف هنا ؟**
2) **من هم أولئك الناس ؟**
3) **ما الذى يحدث الآن ، وكيف أتلاءم فيه ؟**
4) **ما هى أهدافى فى هذا الموقف ؟**
5) **هل أهدافى تتعارض مع أهداف الآخرين ؟**
6) **إذا كانت هناك إختيارات ، فكيف أقوم بعملها ؟**
7) **كيف أقوم بالإختيار بين الأساليب الإستراتيجية الموجودة ، لأحقق هدفى ؟**
8) **ماذا يحدث ، إذا كنت على خطأ ؟**
9) **كيف أقوم بإسترداد جزء من خسائرى ؟**
10) **كيف سيقوم ما إختاره ، بالتأثير على الآخرين .**
11) **كيف أقوم بالرد على ردود أفعالهم ؟**

وإنه لشئ هام ، أن نتذكر أن الموقف بذاته لا يقرر كيفة شعورك ، وذلك لأن ما تشعر به ، مؤسس ، ومبنى على ما يجرى فى عقلك ، طبقا لرؤيتك للموقف .

ولتفترض أنك رأيت "جو *Joe* "، يقف خارج غرفة الرجال بمحل ماكدونالد ، وهو يرتدى سترة كاكية اللون ، بأكمام طويلة ، مفتوحة غير مغلقة الزراير ، على فانلة لونها أسود ، وبنطلون ليفايز لونه أسود ، وحذاء ذو رقبة طويلة ، ويتنقل بوقفته من قدم لأخرى ، مع إستمراره فى النظر حوله .

هذا الموقف يعتبر بالنسبة لك موقفا حياديا ، لا توجد له أى تفسيرات ، أو تقييم ، ذو صلة أولية بسلوكه .

لذلك ، لا تكون لك فى البداية أى إستجابات عاطفية عن الموقف ، ومع ذلك ، فى اللحظة التى تبدأ تفكر فيها عن السلوك ، تبدأ فى إضافة التفسير أو التقييم الذى تراه مناسبا ، وبمجرد أن تقوم بعمل ذلك ، تتغير إستجاباتك عن الموقف .

فإذا قمت بتفسير تحركات "جو *Joe* "، على أنها شعور بالعجلة ، لرغبته فى إستخدام غرفة الرجال المشغولة والمغلقة ، عندئذ يكون المحتمل أن تقوم بتقييم سلوكه ، على أنه تصرف معقول ، بسبب الظروف .

عندئذ ستسير إستجابتك العاطفية ، وراء تقييمك للموقف ، وسيكون المحتمل هو التعاطف مع الضيق الذى يشعر به .

على أى الأحوال ، إذا قمت بتفسير تحركات "جو *Joe* "، على أنها خداع ، أو قلق ، ومكر ، وهو بها ليس فى وضع جيد .

عندئذ يكون تقييمك المحتمل ، هو أن سلوكه يدعو للشك والريبة ، وشئ يجب الإنتباه لـه ، وستكون إستجابتك العاطفية سلبية ، وربما يملؤها الخوف .

وحتى بالرغم من أن سلوكه ، كان نفسه ، لم يتغير ، إلا أن أفكارك ، وتفسيراتك ، ومشاعرك العاطفية التى ترتبت على الموقف تغيرت .

حديث النفس السلبى *Negative Self-Talk* :

لأن تقوم بتكرار "أفكارك الأوتوماتيكية ***ATs / automatic thoughts*** "، ما هى إلا نتيجة لمعتقداتك الجوهرية ، التى توجد إستجاباتك العاطفية على المواقف الإجتماعية ، مع أشياء مرتبطة بها ، يكون لها بروز لافت لإنتباهك ، فى حاجة إلى تفسيراتك .

والشعور الذى ينتج ، يكون مرتبطا منطقيا ، بمكنونات ومكونات أفكارك ولذلك ، إذا إعتقدت أنك غير كفء ، فستشعر عندئذ بمشاعر السوء ناحية نفسك .

أما الخطأ فى تفسير أعراض إستثاراتك العضوية الفسيولوجية ، وسلوكيات تباعدك ، فسيرتب عليها المحافظة على بقاء أفكارك الأوتوماتيكية ***ATs /*** السلبية .

فالأشياء السلبية التى تقولها بشكل أوتوماتيكى لنفسك ، تمثل خطأ فى التفكير ، خاصة أنها غالبا ما تكون نتيجة لخطأ أو إختلال وظيفى ، والأمثلة :

- تقييم فورى للموقف الحالى .
- توقع نتائج مترتبة على مدى زمنى كبير .
- إرتباطات أخرى مع الموقف .

ويمكنك إكتشافها ، طبقا لما تقوله لنفسك ، أو كالتصورات التى لديك ، إن هذه الأفكار السلبية ، موجزة ، وزائلة ، وبعيدة عن الوعى والإدراك ، وليست مبنية أو مؤسسة على إنعكاسات من الواقع ، أو تكون قد أتت بعد
تأنى وتشاور ، فقد تكون تصورات عامة ، أو أفكار عن مواقف خاصة

وذلك أنك عندما تواجه موقفا إجتماعيا ، تبدأ فى معالجة معلومات متيسرة موجودة لديك فعلا ، تخبرك كيف تقوم بالتفسير .

وجدير بالذكر ، أن الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، وكذلك أولئك الذين ليس لديهم قلق ورهاب إجتماعى ، متشابهون فى أن كلا منهم لديه " أفكار أوتوماتيكية ***automatic ATs / thoughts*** "، بعضها إيجابى ، وبعضها الآخر سلبى ، التى تقفز مباشرة إلى الرأس .

ومع ذلك ، فالأفراد الذين لديهم قلق ورهاب إجتماعى ، لديهم عدد وافر وتعدد بالأفكار السلبية ، الغير مناسبة ، القاهرة للذات ، المزعجة ، والهدامة والتى تظهر فجأة وبشكل سحرى ودائم بالمواقف الإجتماعية ، وتتسبب فى تواجد القلق .

وبالرغم من أنك لا تختار هذه الأفكار ، إلا أنك الشخص الوحيد المسئول عن إستئصالها وإبادتها .

كيف تتتبع هذه الأخطاء السلبية :

تستطيع تقييم الأفكار الأوتوماتيكية ، بواسطة شرعيتها وصحتها ، فمعظم الأفكار الأوتوماتيكية ، التى لدى الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، مشوشة ، ومتعارضة مع الشواهد والبراهين الموضوعية .

فعلى سبيل المثال ، كان "جو *Joe* "، يعتقد بالرغم من إختياره عضوا فى مجلس الطلبة ، أن لا أحد يحبه .

والبعض يمكن أن يكون دقيقا فى أفكاره ، إلا أن لديه إستنتاجات قد تكون مشوشة ، كما حدث " لسارة *Sarah* "، عندما قالت : " إننى لم أعيد شريط الفيديو ، للمحل فى الوقت المحدد ، ولذلك فأنا غير
مكترثة بالمرة ، وشخص طائش غير مكترث بمشاعر الآخرين " .

والبعض قد يكون دقيقا فى أفكاره ، ولكن بإختلال فى الوظائف ، فعلى سبيل المثال ، عندما قالت " جوانا *Joanna* "، إنه سيستغرق إنهاء العمل فى المقال عن معرض صحة مجلس السرطان الأمريكى ، وقتا طويلا وتفكيرها عن تسبب ذلك فى زيادة قلقها ، وتخفيض دوافعها لعمل ذلك .

وموضح فيما يلى قائمة بأكثر أخطاء الإدراك إنتشارا ، أو فئات الأفكار الأوتوماتيكية السلبية " أحاديث النفس السلبية "، بالفصل الرابع ، طبقا لتعريفات الأطباء النفسيين "آرون تى. بيك *Aaron T. Beck* "، و"دافيد بيرنز *David Burns* " :

إستدلال إعتباطى *arbitrary inference* :

وهذه تؤدى إلى إستنتاجات ، عندما تكون الشواهد غير كافية للإستدلالات الصحيحة ، فمثلا يقال : " سيضحك المشاهدون على ، إذا إرتكبت خطأ " .

تعميم مبالغ فيه *Over – Generalization* :

يؤدى هذا إلى تأسيس إستنتاجاتك بناءا على أحداث فردية ، ثم تقوم بتطبيقها على مواقف مختلفة متعددة الأشكال ، مثال : " يتوقع المشاهدون أن أقوم بالتحدث عن الوقاية من الحصبة ، ولكنهم إستمعوا إلى وأنا أتحدث عن الحصبة ، والرعاية الموجهة .

تضخيم ، وتقليل *Magnification and Minimiation* :

هذه وسيلة تشويه أهمية الأحداث ، فالتضخيم يبالغ فى توقعاتك بالعيوب والخلل ، فمثلا : " نسيت إسم مديرى ، والآن هو لن يعطينى العلاوة التى أضافها على مرتبى نتيجة لهذا " .

والتقليل ، بصورة غير مناسبة أوملائمة ، يقلص قدراتك "**الإيجابيـة**" المرغوبـة ، بإهمالهـا ، أو بصرف النظر عنها ، مثلا : نعم ، ذهبت للحفلـة ولم يفوتنـى شـئ ، ولكـن كان ذلـك من حسـن الحظ تماما " .

فى نفس الوقت ، فهو يقلل القدرات " **السـلبية** " الغير مرغوبـة للشخص الآخر ، مثلا : " شـارلى ، ينسـى إسم مديره طـوال الوقت ، إلا أن لديـه أسـماء كثير من الموظفين المهمـين ، فى ذاكرتـه " .

التشـخيص *Personalization* :

تعتبر نزعة جعل الشئ شخصيا ، رؤيـة إعتباطيـة ، وغير مناسـبة ، فى رؤيـة نفسك سـببا فى الأحداث السلبية الخارجيـة ، والتى لست مسئولا عنها فمثـلا : " كان المدرس فظا ، من المؤكد أننى كنت قد عملت شيئا خطأ "

إن هذه النزعة ، ترى الحدث إنعكاسا لأخطائـك ، فمثـلا عندما يقول الوالـد عن إبنتـه الصغيـرة : " جينى الصغيرة ، لن تقوم بـأداء العرض اليـوم ، ومن المؤكـد أن سـبب هـذا أننـى أعانـى من قلـق ورهاب إجتماعى ، إننى والد غير جدير بالإحترام " .

وفى هذه النزعة ترى نفسك هدفا محددا لأى شئ سلبى ، حتى وإن كان المقصود مجموعـة ، فمثلا : " أرسل المدير مذكرة لجميع الموظفين تختص بالأجازة المرضيـة ، إلا أننى أعرف جيدا أن المذكرة تتحدث عنى شخصيا ، لأننـى لا أحضر دائما فى الإجتماعـات " ، أنهـا عنصـر من عناصـر التشاؤم .

التفكيـر بطريقـة كـل شـئ أو لا شـئ *All – or – Nothing Thinking* :

تنظر هذه الطريقة إلى الأمور على أنها : " **إما / أو** "، " **أسـود أو أبيض** "، بدون أى ظلال ، أو لـون رمـادى بالمنتصف ، فمثـلا عندمـا يقـول الشـخص : " إذا لـم أظهـر هادئـا جـدا كجـزء من حفلـة الزفاف ، عندئذ سأكون فاشلا جدا ، وسأفسد كل شئ "، أو عند القول : " بحفلـة المكتب ، لست إجتماعيا جدا ، وإننـى أستطيع أن أرى أن زملائـى يعتقدون أننـى إما مغرور متكبـر ، أو أننـى قد شربت من المسكرات كثيرا جدا " .

مصفـاة عقليـة *Mental Filter* :

تؤدى هذه الطريقـة إلـى البحـث ، وإلتقـاط حدثـا واحـدا سـلبيا بتفاصيلـه مـع تجاهـل الصـورة الكبرى العامـة ، ثـم التعامل مع ذلك الحدث بمفرده حتى يبدو كل شئ أسود ، فمثـلا : " بالرغم من أن رئيس التحرير إشترى المقالـة التى كتبتها ، إلا أنـه يريدنـى أن أغيـر جملـة واحـدة ، وهـذا معنـاه أنـه يظننـى كاتب مختلس " ، أو عندما يكون قلقا لأن رئيس العمل لـم تعجبـه الخطبـة التى ألقاهـا ، لأنـه همس فى أذن أحد الحاضرين ، أثنـاء التصفيق والإستحسان " .

تجريـد الإيجـابيات من الإسـتحسان *Disqualifying the Positive* :

تؤدى هذه الطريقة إلى رفض ، وصرف التجارب الإيجابية بالإصرار على أنه لا يعتمد ولا يعول عليها ، وبهذه الطريقة تحتفظ بمعتقداتك السلبية حتى بالرغم من وجود براهين متناقضة متعارضة بتجاريك اليومية ، فمثلا يقول : " حتى بالرغم من أننى لم أكن قادرا على الوقوف فى طابور محل البقالة لمدة شهر ، لم يمثل توجهى اليوم إلى السوبر ماركت ، مشكلة كبيرة ، لأننى كنت فى حاجة للطعام " .

القفز إلى الإستنتاجات *Jumping to Conclusions* :

تؤدى هذه الطريقة إلى عمل تفسيرات سلبية ، حتى بالرغم من عدم وجود حقائق تدعم هذه الإستنتاجات ، وهناك نوعان فى القفز على الإستنتاجات

قراءة عقلية *Mind Reading* :

إستنتاج جزافى ، يفيد أن رد فعل شخص ما عليك سلبى ، ولا تزعج نفسك بالتأكد من ذلك ، فتقول مثلا : " عندما أرسلت رسالة تتحدث عن القلق الإجتماعى ، لم يرد أحد ، والسبب أنهم إعتقدوا أننى شخص غبى " .

الحظ كشاف الخطأ *Fortune telling error* :

توقع تحول الأشياء إلى الإتجاه السئ ، وذلك بأن تكون مقتنعا أن إستنتاجاتك قد أصبحت بالفعل حقائق مثبتة ، وتستطيع إستخدامها فى تنبؤاتك ، وعلى سبيل المثال عندما يقال : " بما أنهم لا يهتمون بشكل كافى

بى للرد أمس عندما وجهت إليهم خطابا ، فإنه من الواضح أنهم لا يريدوننى هنا ، ولذلك سأترك القائمة " .

تبرير عاطفى *Emotional Reasoning* :

بإفتراض أن من الضرورى أن تعكس العواطف السلبية الحقيقة : كيف يكون واقع الأشياء ، وذلك بالقول : " إننى أشعر بهذا الشئ ، ولذلك فمن الضرورى أن يكون حقيقيا " .

صيغة وتعبيرات الوجوب *Should Statement* :

بإستخدام مستويات فرضية عن الذات عالية غير واقعية إلى حد الكمال لإستثارة نفسك لأداء المهام ، فتقوم بالتعبير عن هذه التوقعات الغير واقعية بتعبيرات ، مثل : يجب ***should*** ، لايجب ***shouldn't*** ، من الضرورى ***Must*** ، من المستحسن ***ought*** ، وذلك بالقول : " يجب أن أكون قادرا على إستخدام قوة الإرادة فقط ، للتغلب على معاناتى مع القلق والرهاب الإجتماعى "، أو "من الضرورى ألا أظهر الغضب على والداى " .

التصنيف *Labeling* :

وهو أن تقوم بإلحاق تصنيفا سلبيا بنفسك ، بدلا من أن تصف أخطائك وذلك بالقول : " إننى غبى جدا " ، بدلا من أن تقول : " كان ذلك شيئا غبيا لأن أعمله "، وتلحق التصنيف بالآخرين : " إنه شخص مغفل أبله "، وعندما

يثيروك ويغضبوك ، ويصفون حدثا بصفات عاطفية ، وبلغة وصفية : "بتكبر وغطرسة دفع التقرير فى وجهى وصاح ، " إعمله مرة أخرى "، وهذا يعتبر نموذجا حادا فى التعميم الزائد .

التبرير والعقلانية *Rationalization* :

تعزو هذه الوسيلة إلى أن تنسب الدوافع المعقولة ظاهريا والمبررة ، إلى أفكارك ومشاعرك ، بينما الدوافع الحقيقية لا يتم التعرف عليها ، لأنها غير مقبولة ، فمثلا : " تركت الإجتماع ، لأعمل مكالمة تليفونية هامة "، عن أن يقال : " تركت المكان لأننى شعرت أنهم جميعا يحدقون فى بشدة "، وهناك نموذجان معروفان ومشهوران تحت بند التبرير والعقلانية ، وهما :

- **عنب حامضى *Sour Grapes* :**

تسمح لك هذه الوسيلة ، بتجنب القلق ، والشعور بالذنب ، والخجل ، ولتقليل إحباطاتك ، تقوم بإقناع نفسك بأن الهدف الذى لم يتم تحقيقه لم يكن هو ذلك الهدف المرغوب فى أول الأمر ، حيث يقال : " حسنا ، فى الحقيقة لم أكن أرغب فى الوظيفة ، بأى شكل "، ويعتبر هذا السلوك خداع للنفس ، ورفع من القيمة الذاتية .

- **ليمون حلو *Sweet Lemon* :**

تعتمد هذه الوسيلة على إقتناعك بأن الفشل فى تحقيق هدفك السابق قد يكون " شكلا من أشكال المباركة ولكن فى مظهر كاذب "، حيث أنه من الممكن أن يقال : إذا لم تكن تلك النوبة ، قد أصابتنى فى المتنزه أمام ذلك الشاب الذى أردت التواصل معه ، كان من الممكن أن أقابله فى ميعاد غرامى ، إلا أنه قد يرفضنى بعد ذلك ، بسبب حالة القلق والخوف الإجتماعى التى تنتابنى " .

إن عملية الشفاء ، تتطلب منك التركيز على أفكار الخوف الأوتوماتيكية التى تنتابك ، لتتمكن من مواجهتها .

كما أنك فى حاجة لتفرقة الأفكار التى تأتى من تفسيرها .... وما تعلمته من مواقف تلحقها بها .... وما تستكشفه من معتقدات تقف وراءها.... لتتمكن بعد ذلك من مواجهتها بإستجابات عقلية .

ومن خلال التقييم الذى تقوم به ، تستطيع تحديد ليس مخاوفك فقط ولكن الأفكار أيضا التى تقف وراءها ، وتتسبب فى إحداث تلك المخاوف ، بالإضافة إلى أنك تستطيع تغيير تلك الأفكار ، بما يترتب عليه من تغير الإنفعالات المترتبة .

وطبقا لنظريـة عالـم النفس "ريتشارد جى. هيمبيرج*Richard G. Heimberg* "، "أربعـة خطوات لإعـادة تنظيم وبنـاء التفكيـر العقلـى*Four Steps to Cognitive Restructuring* أى أنــه فـى سـبيل مواجهـة مخاوفك من التقييم السلبى ، فأنت فى حاجـة للآتـى :

1) **النظر إلى الموقف ، الذى حدث بـه خوف من مجهـول ، أو من فشـل ، أو من رفض .**
2) **تحليل الأفكـار المرتبطـة بالموقف .**
3) **التعرف على التشوش الحـادث من : التفسيرات ، والمعانـى المرتبطة ، والتصنيفات ، والتقييم .**
4) **الإستجابة لهذه الأفكـار عقليا ، بإعادة هيكلتها ، وإعـادة تفسيرها ، وإعادة تصنيفها ، وإعـادة تقييمهـا .**

تتطلب هذه الخطوات ، إبعاد نفسك عن الأفكـار ، حتى لا تتسبب إنفعالاتهـا فى إرباكك .

<u>تقييـم سـارة *Sarah's Assesment* :</u>

تستطيع عمل ذلك بالإستجابة كما لـو كـان شـخص آخـر ، يقـوم بتقديـم الأفكـار إليـك ، من أجل التهدئـة ، والتحليل الهـادئ :

<u>الموقـف *Situation* :</u>

سارة ، مندوبـة مبيعـات أدويـة حـالات نفسية ، إنـها تبحـث عن إقتراحـات توضح لها كيفيـة البيـع للأسواق الجديـدة ، وبينمـا كانـت تقوم بالبحث والإستفسار من عملائها ، تمكنـت من الحصول علـى إرشـادات جيـدة ونصـائح فيمـا تسـعى إليـه وتريـده ، إلا أنـهـا فـى سـبيل الحصـول علـى هـذه المعلومات كان عليهـا الإتصـال هاتفيا بأحد العمـلاء الغربـاء .

قامت سـارة بتقييـم "عـدم رغبتهـا فـى عمـل هـذه المكالمـة "، تـم إقتبـاس هـذا النمـوذج من أبحـاث عالم النفس"دافيـد بيرنز *David Burns* "، تحت عنـوان "الشـعور بتحسـن*Feeling Good* " : " وسـائل المداواة النفسية الجديـدة للحالـة المزاجيـة *The New Mood Therapy* " .

ولكن ، ما هـى الأفكـار الغير منطقيـة ؟ ما هى التقديرات الواقعيـة للموقف ؟

مـن أين تأتـى الأفكـار الغيـر منطقيـة ؟ ......إن العمليـة برمتهـا ، تعمـل مـن خـارج الأفكـار الأوتوماتيكيـة السلبية ، وتتغلغل إلى الداخل .

فعندمـا تقـوم بتقييـم واقعـى للموقـف ، فأنـت بذلـك تقـوم بتفنيـد أفكـار الخـوف الغير منطقيـة التـى تـراودك .

<u>فكــرة الخــوف *Fear Thought* :</u> لا أسـتطيع الإتصـال ... وهـى الفكرة التـى راودتـهـا <u>التقييــم الواقعـى *Realistic Assesment* :</u> أستطيع الإتصال ، مجرد إلتقـاط الهاتف وبـدء الإتصال ، فلـدى إسـم الشخص ، مـاذا تستطيع أن تعملـه لـى ، فلدىالمرجـع .

<u>أصـل الفكـرة *Thought Origin* :</u> مـاذا فى الإتصـال ، ذلك الشئ الذى يزعجنـى ؟

<u>فكـرة الخـوف *Fear Thought* :</u> إنـهـا مشـغولـة ، ولا تريـدنـى أن أضايقهـا

التقييــم الواقعــى *Realistic Assesment* : قـد تكـون مشـغولة ، وقـد لا تكـون ولأننـى لسـت بقارئـة أفكـار ، فليست لـدى أى وسيلة ، أعرف بها ما الذى يمكن أن تعملـه فـى أى لحظـة ، إننـى لا أسـتطيع أن أعـرف أن مـن الممكـن مضـايقتها ، مالـم تذكـر ذلـك ، وتقولـه لـى ، وتأخـذ الفرصـة بمشاركة ذلك معى ، إنـه إختيارها فى كيفية الرد ، وأنا ليس لدى الحق أن أقوم بعمل الإختيار لهـا .

أصل الفكـرة *Thought Origin* : إذا كانت مشغولة ، فلماذا يمثل ذلك مشكلة لـى ؟

فكـرة الخـوف *Fear Thought* : سيتم رفضى .

التقييـم الواقعـى *Realistic Assesment* : إذا لـم تكن مهتمة بالحديث معى فى تلك اللحظـة ، أو ليس لديها الوقت للحديث ، فليس هذا معنـاه أنها

قد رفضتنـى ، إنـها رفضت الحديث معـى ، وبالمناسـبة فإننـى أتوقـع أن يتحـدث معى نصـف أولئك الذين إتصلت بهم ، وذلك معنـاه أن النصف لـن يتحدثوا معى .

أصل الفكـرة *Thought Origin* : إذا تم رفضى ، فلماذا تمثل هذه مشكلة لى ؟

فكـرة الخـوف *Fear Thought* : سيظهر للجميـع أننـى غير كفـء .

التقييـم الواقعــى *Realistic Assesment* : لا يعنـى ، أننـى لـم أحصل على مـا أريـد فـى هذه المناسبة الوحيدة ، أننـى غير كفـء كإنسان ، إننى كفـء فى أشياء كثيرة أقوم بعملها ، إننـى بخيـر سـواء نجـح سـلوكى فـى هـذا الموقـف ، أو لـم ينجـح ، وإذا رأيـت جـزءا مـن سـلوكى لا يـؤدى دوره فسأعمل على تغييره .

أصل الفكـرة *Thought Origin* : إذا إتضح أننـى غيـر كـفـء ، فـى هـذا الموقـف فلمـاذا تمثـل هذه مشكلة بالنسة لـى ؟

- وفى عمليـة الجدل والمناظرة هذه ، أنت تبحث عن :

- **الشـاهد والبرهـان *Evidence*** : هو مـا تعتبره صحيح بشكل واقعى ، فأنت فى حاجـة للسـؤال عن البرهـان لتصديق تخمينـات معينـة ، فمثلا تتسـاءل : مـا هو المعنـى ؟ أيـن الخطـأ المنطقـى ؟ ثـم تكون فى حاجـة لتجميع براهين متناقضـة .
- **البدائـل *Alternatives*** : مـا هى الأسباب الأخرى الممكنة ؟ فمن النـادر أن أى شئ يحـدث لـك ، لـه سـبب ممكن واحـد فقـط ، ولذلـك تكـون فـى حاجـة بإنشـاء قائمـة بجميـع العوامـل الممكنـة ، والمنطقية ، والمشـاركة ذات الصلـة ، كما أنـه يجب عليك التركيز بصفـة خاصـة على تلك العوامـل الماديـة ، والمحددة ، والقابلة للتغير ، والغير شـخصية (للعوامـل الغير شـخصية أهميـة خاصــة ، لأنك فى حاجـة لأن تبدأ تبرير عمليـة التركيز) .
- **الإسـتنتاجات *Conclusions*** : ماهو أسوأ شئ يمكن حدوثـه كنتيجـة ؟

- **المعانى المتضمنة** ***Implications*** : ما هى الإحتمالات القوية للنتائج البغيضة المترتبة التى تخيلت أن تحدث حقيقة (حتى وإن كان المعتقد أو الفكرة صحيحة) .
- **النفع والفائدة** ***Usefulness*** :

لأى درجة يمكن التمسك بهذا المعتقد وهذه الفكرة الهدامة (سواء كانت هذه الفكرة أو المعتقد صحيحا أم لا) .

ومن المعلوم ، أنه ليس من السهل أن تتمكن من أن تخطو خارج نفسك ولا تصور سلوكياتك ، وتوقعاتك ، ومعتقداتك ، فهم بشكل عام مخفيين عنك ، والوصول إليهم ، يتطلب وقتا ومجهودا ، ومع ذلك ، فإن وصلت إليهم ، حتى وإن كان ظاهريا ، أو شيئا ملموسا ، تستطيع الحصول على بعض الأشياء التى تنبه ، وتبقى على القلق والرهاب الإجتماعى .

تمرين

تقييم فكرة خوفك ***Your Fear – Thought Assesment*** :

- أنشئ الجدول الخاص بتقييم فكرة خوفك .
- أكتب بالجدول ، الموقف الإجتماعى الذى شعرت فيه بالخوف من التقييم وإبدأ بكتابة أول فكرة خوف طرأت عليك ، عندما فكرت بالموقف .
- ثم ، بإتخاذك موقف مراقب موضوعى ، أجب بواقعية ، وبشكل منطقى على الفكرة ، ثم أكتب إجاباتك الموضوعية .
- والآن إرجع ثانية إلى أفكارك ، وإبدأ فى تحليلها ، ما هى الإفتراضات ، والمواقف ، والتوقعات ، والقواعد ، أو المعتقدات التى تأسست عليها المشكلة ؟

المهمة .

قم بتسجيل ما سبق فى صحيفة شفائك ، مع ملاحظة ، أنك فى حاجة لتقييم أفكار خوفك يوميا ، بإستخدام الطريقة المذكورة سابقا ، على أن تقوم بتركيز إستجاباتك المنطقية على أفكار خوفك .

ومن الضرورى أن تتذكر ، أن الحديث الذاتى السلبى ، هو فى الحقيقة نقد ذاتى ، أى أنه يستلزم منك الدفاع عن نفسك ، وإعادة الحديث مع نقدك الداخلى .

ويتم هذا العمل ، بتفسير وتوضيح أفكار الخوف التى تنتابك ، للوصول إلى قلب منطقة الخوف ، التى قد تكون عبارة عن طبقات كثيرة ، تراكمت من أول فكرة خوف أصابتك وكانت لديك .

ومعرفة الفكرة الأساسية المتولدة من الخوف ، يعتبر مفيدا ، لأنها ستظهر فى مواقف كثيرة بمظاهر كثيرة .

تستطيع أيضا إعادة إيجاد حقيقتك ، بتغيير التعليمات والأوامر الشفهية التى تعطيها لنفسك ، عندما تواجه موقفا إجتماعيا يحمل بين طياته عوامل الخوف .

كما تستطيع تدريب نفسك على التعامل مع الخوف ، عبر عملية تدريب بسيطة ، وذلك بالتحدث إلى نفسك حديثا حيويا ، كما لو كنت تتحدث مع أفضل أصدقائك .

المواجهة والتعامل مع دعاوى الخوف *Coping With Fear Process* :

تتطلب مواجهة مخاوفك ، أن تخطو خارج مشاعرك ، لتتبع منظومة عمل منطقى ، والموضح أدناه عبارة عن خطوات عملية ستقوم بإستخدامها عبر عملية شفائك :

- قم بالتفكير بالموقف الإجتماعى الذى تخاف أن تكون فيه تحت المراقبة أو يتم تقييمك فيه سلبيا ، أو إهانتك على الملأ .
- تخيل نفسك فى هذا الموقف .
- إبدأ بالحديث مع نفسك ، عندما تقترب من الموقف الذى رسخ بعقلك .
- أعد نفسك للضغوط التى تلوح بالأفق .
- قم بمواجهة موقف الضغط ، وتسلمه .
- إستمع إلى حديث نفسك السلبى .
- تعامل وواجه مشاعر القهر ، وذلك بالإستجابة والتمشى مع مواقف مواجهة الذات " مذكورة فيما يلى " .
- تحدث إلى نفسك من خلال المشكلة .
- كافئ نفسك على قدرتك فى مواجهة المشكلة ، " وفيما تستطيع أن تكونه من أنك أفضل أصدقائك " .

تأكيدات إيجابية *Positive Affirmation* :

من الأهمية التعرف على أن نزعتك وتوجهك السلبى ، يرفض المواقف الإيجابية عن نفسك ، ولهذا السبب يكون من الضرورى أن تلتقط أى تأكيدات إيجابية من تجاريك الإيجابية ، الماضية ، المادية ، والمحددة .

وعندما تقوم بتقديم البرهان لدعم الموقف الإيجابى ، يكون من الصعب على عقلك عدم إعتبار الموقف ، أو صرفه من تفكيرك ، وتريد أن تذكر نفسك " لقد سبق وأن فعلت هذا من قبل ، إننى .... ولذلك أستطيع عمله مرة أخرى " .

تعبيرات الدفاع فى مواجهة المخاوف *Fear Defence Statement* :

" تم تكييفها من أبحاث عالم الطب النفسى "دونالد ميشينباوم*Donald Meichenbaum* " ، و"روى كاميرون*Roy Cameron* "، فى "التحكم بالنفس*Self Control*

عندما تبدأ بالتحدث مع نفسك ، تكون فى حاجة لإستخدام تعبيرات ، تستيطع بها مواجهة الجوانب المتعددة لحديث النفس السلبى ، والتعبيرات المذكورة فيما بعد ، تأخذك من تقييم المخاوف ، إلى مكافأة النجاح :

١) **تقييـم حقيقـة الموقـف الذى يحمـل عوامـل الخـوف** :

هـل الموقـف فعـلا خطـر ، ولذلـك يجـب علـى أن أكـون خائفـا ؟ مـا الـذى أحتـاج إليـه فـى الحقيقة أن أفعلـه ؟ أستطيع التركيز على ما يجب

على فعلـه وهذا شئ بنـاء ، أكثر من أن أكون خائفـا .

٢) **التحكـم فى الأفكـار السـلبية ، وقهـر الـذات ، وإثـارة المخـاوف ، والخيـالات** :

أستطيع إزالـة الإزعـاج والقلق *Worry* ، فهو لا يقـدم أى نـوع مـن المعاونـة وذلـك لأن القلق والإنزعاج يمكن أن يكون إيجابيا ، أو سلبيا ، لكنـه لا يكـون شيئا بنـاءا .

٣) **إعـادة تصنيـف الخـوف** :

قد يكون الشعور الذى أسميه " خوف "، هو فى الحقيقـة شغف ورغبـة شديدة فى تخطـى الموقف بنجـاح .

٤) **إرفع حالتـك النفسـية ، لتتمكـن من العمـل جيـدا** :

أعـرف أننـى أسـتطيع مواجهـة هـذا الموقـف ، خطـوة واحـدة فـى كل مـرة أننـى أهتـم بذلـك ، سأقوم بالتفكير فقط فيما يجب على عملـه ، وأظل وثيق الصلـة ، أسـتطيع الإسـترخاء بأخـذ أنفـاس بطيئـة عميقـة .

٥) **التغلـب على المخـاوف الشـديدة** :

أستطيع التركيز على ما يجب على عملـه الآن ، فهو لا يمكـن أن يستمر ولن يستمر إلى الأبد ، أستطيع الإنتظار ، لست فى حاجة للقلق والإنزعاج فيما يختص بالخوف ، أستطيع عمل شئ آخر ، إننى أشعر بسوء فقط عندما أفكر فيـه ، ماهو أسوأ شئ يمكن أن يحدث فى الحقيقة ؟

ماهى إحتمـالات حدوث ذلك ؟ هل أستطيع مواجهتـه والتغلب عليـه ؟

نعم أستطيع مواجهتـه والتغلب عليـه .

٦) **عـزز ودعـم نفسـك إيجابيـا لتكـون مواجهـا ومتغلبـا** :

لقـد فعلـت ذلـك ، ونجحـت ، وعلـى أى الأحـوال لـم يكـن ذلـك سـيئا جدا لقـد قذفـت بـه مـن الإتسـاق ، لـم يكـن الأمـر يسـتحق كـل هـذا الألـم والكـرب ، إننـى أشـعر بتحسـن فـى كـل يـوم وبكـل طريقـة ، إننى فخور بنفسى لإستمرارى فى التقدم والتحسن .

المهمــــة .

تدرب على هذه التعبيرات يوميا ، وقم بتطبيقها فى كل لحظة تقترب فيها من أخذ المخاطرة ، أو أى موقف يحمل عوامل الخـوف ، أنشئ قائمتك الخاصة بتعبيرات الدفـاع فى مواجهـة الخـوف ، مستخدما فى ذلك أمثلـة نجـاح ، ماديـة محـددة ، فى صحيفـة شـفائك ، إسـتخدمها مـع التنفس من الصدر فى أى وقت تشعر فيـه بأقل قدر من القلق .

ملحوظـة :

من الأهميـة ، أن تتذكر أن التركيز على المظاهر السلبية للموقف ، سواء أكـان حقيقيا ، أو متخيـلا ، يخدم زيـادة السلبية فقط ، ويعيق ويوقف نمـو الـروح ، ومقدرات الحيـاة .

فالأفكـار السلبية تؤثر عليـك بصـورة أكـثر عمقـا مـن الأفكـار الإيجابيـة ولذلـك ، يكـون من الواجب عليك العمل أكثر جهدا وجدا ، بذلك القدر لتحتفظ بالإيجابيات .

ومـن نتـائج التركيـز علـى الإيجابيـات ، سـواء كانـت حقيقيـة أو متخيلـة تحسـن المشـاعر الإيجابيـة ونموها .

ولأن تكون منطقيا عقلانيا إيجابيا ، تتمكن من إختيـار أن تفكر بطريق شفـاء ناجـح .

<u>مواجهـة نوبـات الفـزع والتغلـب عليها Coping with Panic attacks :</u>

ليس كل من يعانـى من القلق والرهاب الإجتماعـى ، يواجـه نوبـات مـن الفـزع ، ربمـا أقـل من ٥٠% يعانـون ذلـك .

ولهذا ، لأولئـك الذين يعانـون مـن هـذه النوبـات ، وللآخريـن أيضـا الذيـن لا يعانـون منهـا ، يوجد بعض الأشياء الرئيسية ، أنت فـى حاجـة لتذكرها ، عندمـا تجد نفسك فـى نوبـة ونضـال عنيـف من الفـزع ، عندمـا تتوقـع أو تواجـه موقفـا إجتماعيـا :

- حتـى بالرغـم مـن تسـارع دقـات قلبـك ، وزيـادة العـرق الـذى يتصـبب منـك ، وإرتعاشـك ، فلـن تصيبك نوبـة قلبيـة ، وقد يكون فمك جافا ، إلا أنـك لـن تختنـق ، وقـد يكـون رد فعـل جسـمك عنيفـا فـى مواجهـة موقف ضغط وإجهاد عصبـى ، فبينمـا تكون المشـاعر غيـر سـارة ، إلا أنهـا غير مؤذيـة ، وستزول سريعا ، إذا تركتهـا تذهب فـى حـال سبيلهـا .
- أنظر إلى ما يفعلـه جسمك ، إنـك تتنفـس بشـكل مبالـغ فيـه ، فـوق العـادة ، حيـث ترتـب علـى ذلك أن جعلت قلبك يسرع النبض ويتسابق ، ويتسبب فـى إصابتك بالـدوار ، وأصبحـت الآن فـى حاجـة لإستخدام تمرينـات التنفس من الصدر ، مع ملاحظـة أن تنفسك داخل كيس ، أو حقيبـة مـن الـورق لعمـل تـوازن فـى كميـة ثـانـى أكسـيد الكربـون المفقـودة ، قـد يسـاعد فـى تقليـل إستثاراتك ، إلا أنـه لن يكون بالكميـة التى يقوم بهـا التنفس من الصدر .
- إسـتمع إلـى أفكـارك ، فأنـت تحـدث أسـوأ حالـة حـوار ، عمـا يحـدث الآن ، وعـن كيفيـة رد وإستجابة الآخرين عليـه ، ومـا تقولـه لا يمثـل الحقيقـة فهـذه الأفكـار ، تحـدث دائـرة مفرغـة ، لأنهـا تولد وتحدث الخـوف ، والملامـة ، والإحبـاط والخيبـة ، والغضب الذى يجعلك عندئـذ أكـثر قلقـا ، وأنـت فـى حاجـة للتحـدث مـع نفسـك ، وتحتـاج لمخاطبـة هـذه الأفكـار الأوتوماتيكيـة السلبيـة ، ومواجهتها ، ثـم بعد ذلك تقوم بصرفها وطردها
- محاولـة الهرب ، ستزيد الموقف سوءا ، وبـدلا مـن ذلـك حـاول إشـعار نفسـك بالراحـة والأمـان قدر المستطاع ، ، إبحث عن الطرق التى تمكنك من إلهـاء نفسـك ، وصـرف إنتباههـا ، حتـى يعود جسمك بعد قليل إلـى حالتـه الطبيعيـة .

- أدرك وإعترف أنك لم تنجو فقط من النوبة ، ولكن تخطيتها بنجاح بإحتفاظك بالكبح والتحكم ، ويجب أن تفخر بنفسك ، بعد أن أوضحت أنه لم يكن من الضرورى ، أن تدع نوبة الفزع تسيطر عليك ، بل أثبت أنك تستطيع السيطرة عليها .

المهمـــة .

ضع خطوات التعامل مع الفزع هذه ، فى "كارت مفهرس *Index Card* " بحيث تحمله معك ، وتسحبه عندما يكون الموقف به تهديدا محتملا ، ، ثم قم بتسجيل الحدث ، وماذا فعلت ، والنتائج المترتبة ، فى صحيفة شفائك .

لماذا أنت فى حاجة للتحكم والسيطرة على القلق والإنزعاج :

يهتاج ويتآكل ، الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، إلى ما لا نهاية ، فيما يختص بالنتائج السلبية المتوقعة .

لا يترتب على هذا الإهتياج والضيق ، أى شئ ذو علاقة بالمشكلة ، لكنه يشعرك بالسوء فقط .

وهناك بضع خطوات تستطيع إتباعها ، لتقليل مستويات هذه السلوكيات الغير مؤثرة .

فهذه السلوكيات تشترك وتتداخل أولا ، مع إعترافك وإقرارك بأنك منزعج وقلق ، ثم تعترض وتقاطع الفكرة ، قبل أن تقوم ببناء حالة القلق

وبإزاحتك جانبا تلك الأشياء ، التى ليس لك عليها تحكم أو سيطرة تكون قد أنقصت وقللت من الوقت الطويل الذى تقضيه فى التفكير عما يمكن أن يكون خطأ ، وبذلك وبوقت أقل بالإنزعاج والقلق ، يصبح لديك وقتا وزمنا أطول ، وطاقة ، تتمكن بها فعلا من حل المشكلة .

جـــو Joe :

إن أول شئ يصدمك عن "جـــو Joe "، الذى يتمتع بشكل جذاب ، بشكل عام ، هو أنه نادرا ما يبتسم ، فتبدو هناك دائما سحابة سوداء تحيط بوجهه ، إنه يتمنع عن الحديث الذى وإن بدأه يكون بتحفظ وتمنع شديد ، وذلك لأنه يصبغ جميع محادثاته التى تتم بمواقف إجتماعية ، بعوامل فزع ورعب لا أساس لها من الواقع ، كما أنه يصدر أصواتا تشبه إسطوانة مشروخة ، ويحدث نفسه ويقول : " لا شئ يعمل أبدا بالطريقة التى أريدها ، وذلك بسبب المشكلة التى أعانيها بالمجتمع .....الحياة غير عادلة " .

أما بالنسبة للحياة التى يحياها "جـــو Joe "، فهى عبارة عن سلسلة من كوارث ونكبات إجتماعية محتملة ، وذلك أنه يقضى أيامه ولياليه يستحضر ويشعوذ إحتمالات " ماذا إذا *What ifs* "، عن مواقف يتوقعها ، ثم يقوم بوضع خطط وحبكات ، والإستراتيجيات فيما يراه ، وكيف يتجنب الجميع ، أو أن يسرق نفسه ويتسلل من وجودهم وتواجدهم .

وفى الحقيقة ، فإن من هواياتـه وإهتماماتـه ، أعمال الهواء والطيران المثيرة الخطيرة ، ومع ذلك فهو يدير رأسه بأفكار يحدث نفسه عنها ويقول : " حتى وإن أقنعت نفسى بالذهاب إلى عرض الهواء والطيران ، فى نهاية هذا الأسبوع ، فإننى لاأستطيع إقناع نفسى بمقابلة مجموعة الطيارين تلك ، لقد قال أحد هؤلاء الطيارين "توم *Tom* "، أنه سيقوم بتقديمى إليهم ، وأنا أعرف أن مقابلتهم ستكون فرصتى الكبيرة فى النجاح ، وأعرف أنه لا يمكننى أن أصبح "طيار المخاطر"، إذا لم أستطع التواصل معهم ، فهم على أى حال ، لن يهتموا بولد غبى مثلى ، إنهم لايريدونى معهم ، وسأظل محبوسا إلى الأبد فى سلم الوظائف الذى أشغله إلى النهاية ، ولن أتمكن أبدا من المشاركة فى ذلك العرض ، وستتهدم حياتى وتتدمر" .

"جـــو Joe "، متوتر معظم الوقت ، محبط ، غاضب ، وخائف ، تسيطر عليه سلسلة من الأفكار السلبية ، وأفكار وخيالات غير مسيطر عليها تحيط به وتقتحمه معظم الوقت ، وتنتابه مشاعر ومتاعب وآلام بالمعدة والأمعاء ، وتيبس بالأكتاف ، وتزداد سرعة نبضات قلبه .

جسمه يتحدث عن معتقداته المشوهة ، وجبينه مقطب بتلك الأفكار ، وأكتافه محدبة للأمام ، ممسكا بقبضة يديه بشدة ، شارد النظرات ، ونتيجة لحيرته الشديدة ، وتشتت فكره ، وعبوسه وغضبه الدائم ، والكآبة التى إرتسمت على وجهه ، تأثرت علاقاته وعمله بشكل كبير .

لقد أصبح **"جـــو Joe "**، شخصا منزعجا بشدة ، يقضى معظم وقته مغتاظا يتآكل بخصوص أشياء ليس لها أى مردود واقعى ، وإن كان لها بعض المردودات ، فهى ضعيفة ليس لها أى قيمة واقعية .

كانت تخميناته الغير مجربة ، غير صحيحة ، وغير واقعية ، وبسبب هذا ونتيجة للمواقف الإجتماعية التى عجلت بظهورها ، يشعر بالعجز ، وعدم القدرة على الحركة .

وفوق كل ذلك ، لا يرغب فى الدفاع عن نفسه ، أو الدخول فى إحدى مخاطر المواجهة الإجتماعية ، لقد كان يتجنب مثل هذه المواقف ، وبالرغم من موقفه الذى إختاره ، إلا أنه كان يتعذب نتيجة لآثار مواقف التجنب .

كانت عقوبة عزلته ، أكثر قبولا لديه من معاناة الشعور بالقلق نتيجة للتعرض لمثل هذه المواقف ، وأى مكافآت قد ينالها من أى تجارب جديدة يخوضها .

وفى الحقيقة ، أحيانا ما يعانى الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، مثل **"جـــو Joe "**، من الشعور بالقلق بخصوص أحداث المستقبل ، التى ليس لها علاقة بمواقف إجتماعية تجرى فى وقت حالى .

على سبيل المثال ، "النواحى المالية" ، التى تعتبر إحدى حالات "إضطرابات القلق المعمم *Generalized Anxiety Disorder* "، التى قد تحدث ... وقد لا تحدث ، بمصاحبة حالات القلق

والرهاب الإجتماعى ، لكنها وإن حدثت فقد تتداخل وتتزامن مع ، وبين أشياء إجتماعية ، وأخرى غير إجتماعية ، التى قد يحدث القلق بخصوصها .

تمرين .

تخفيض الإنـزعاج والقلـق *Worry Reduction* :

إذا وجدت أنك تنزعج وتقلق بشكل كبير مبالغ فيه ، عن إحتمالات الأحداث بالمستقبل ، التى ليس لها صلة بمواقف إجتماعية ، عندئذ تكون فى حاجة لأن تؤدى التمرين المذكور فيما بعد : (هذا التمرين تم تكييفه وضبطه من أبحاث عالم النفس "توماس بوركوفيك *Thomas Borkovec* " :

١) أنشئ "جلسة للقلق والإنزعاج *Worry Session* "، مدتها على الأقل ٣٠ دقيقة على أن تنقضى تلك الفترة دون مقاطعة ، وبحيث يتم عقدها يوميا بنفس طول الفترة الزمنية ، وفى نفس المكان ، على أن يتم عمل برنامج لها ، لتعطيك إحساسا بالتحكم والسيطرة ، ولتشعر بالمسئولية عن الأفكار التى ليس لها أى هدف محدد ، وتتسبب فى الإنزعاج .

٢) راقب سلوكك أثناء اليوم ، وتعرف على سلسلة مشاعر القلق المترابطة بمحتوياتها السلبية ، وهى التى يمكن أن تكون ، أفكارا سلبية ، أو أحاسيسا سلبية هى الأخرى .

٣) سجل بصحيفة شفائك ، الأفكار التى تعتبرها إحدى المشاكل ، وهذه هى التى ستستخدمها فى "جلسة القلق *Worry Session* "، مع ملاحظة أن كتابة وتسجيل الأفكار أو المشاعر المزعجة المقلقة ، هامة وضرورية جدا ، فهى تخرج المشكلة من حيز أفكارك حيث تكون متأملا ، ومجترا لها ولكن على الورق ، وبمجرد وضعك إياها على الورق ، تستطيع نسيانها .

٤) فى اللحظة التى تبدأ فيها بالشعور "بالضيق والقلق*Worry* "، توقف عن ذلك ، أجل هذا القلق إلى وقت لاحق ، إلى الوقت الذى يأتى فيه وقت الجلسة ، حيث تستطيع أن تقلق ، ولكن فى الوقت المحدد فقط .

٥) أشرك شيئا إيجابيا ، مع الأفكار المقلقة المزعجة ، التى راودتك الآن .

٦) قم بالرتكيز على المهمة التى بيدك ، لتتمكن من تشتيت تفكيرك بعيدا عن مشاعر القلق والإنزعاج .

٧) إستخدم وإستفد تماما من جلسة القلق ، حيث سيكون هذا هو الوقت الذى تستطيع فيه القلق بتركيز ، عن جميع تلك الأفكار التى قمت بتدوينها بإختصار فى صحيفة شفائك ، سجل مشاعر وأفكار القلق وإستمع إليها .

٨) أنظر بعناية على كل فكرة ، وحاول تحديد ما الذى تخاف منه فى الحقيقة .

٩) قم بتقييم الإحتمالات الحقيقية فى إمكانية حدوث هذا الشئ .

١٠) أطرد ، وإستبعد الفكرة التى لا تسطيع عمل أى شئ لها .

١١) قم بالتأشير وتحديد تلك المتواجدة تحت سيطرتك ، ثم قرر : ما الذى يمكنك عملـه ، ما الذى تريد عملـه ، وما الذى سوف تقوم بعملـه فيما يختص بالموقف ، قم بتسجيل هذا فى صحيفة شفائك .

ملحوظة :

يمكن أن تكون هذه العمليـة مفيـدة جدا ، عندمـا تقـوم بالتأمـل والتفكـر فـى المسـتقبل ، أو فـى أحداث الماضـى بالمواقف الإجتماعيـة .

مواجهـة أفكـار الخـوف على المـدى القصـير :

يوجد العديد من الإستراتيجيات ، التى تواجه بها أفكار الخوف على المدى القصير ، فبينما تعمل جميع هذه الوسائل منفردة ، بصورة جيدة ، إلا أنـها تكون أكثر تأثيرا ، إذا تم إستخدامها معا وسويا ، ومن الضرورى أن يكون متوفرا لديـك الكثيـر من الإسـتراتيجيات لتسـمح لـك بتقصيـر دائـرة أفكار الخوف .

ويمكن إستخدام هذه الوسـائل ، سويا خاصـة مع وسيلة التنفس من الصدر ، فى أى وقت يظهر فيها ويطل " القلق *Anxiety* "، برأسـه القبيـح .

إيقـاف الفكـرة *Thought – Stopping* :

تعتبر هذا الأسلوب سـهلا بسيطا ، إلا أنـه أسـلوبا عالـى التأثيـر ، بإيقـاف الأفكـار ، وقاطـع مجموعـة الأفكار المعتـادة ، والإستراتيجيات تشتمل على الآتـى :

١) بقولك " توقف *Stop* ! ، سأفكر فى ذلك فيما بعد " ، ثم تضع برنامجا للتفكير فى ذلك .
٢) إحمل معك كـارت مقـاس ٣″ X ٥″ بـه عبـارة " توقـف *Stop* ! "، مكتوبـة بحـروف حمـراء ضخمـة .
٣) أكتب الأفكار بمجرد حدوثها .
٤) إضرب جرسا مرتفع الصوت .
٥) إرتـدى رباط مطاطى حول رسغك ، وإجذبـه بشدة لإيقاف تأمـلاتك وأفكـارك .
٦) أكتب بالتفصيل جميع الوسائل لتغيير الموقف بالمستقبل .

الإلـهاء *distraction* :

تستطيع مقاطعـة أفكـار الخـوف التـى تـراودك ، بتجاهلـهـا ، أو نسـيانـها ، أو بتـداول التفكيـر بتأنى عن شـئ ليس بـه عوامل إستثارة ، أو أن تعمل شيئا آخر ، وتستطيع تصور ، أو تخيل موضوع محبب إلى نفسك ، ومع ذلك فإن الإلـهاء فى حاجـة إلى أن تكون معتـادا على الحذر ، وهذا للتقليل "المؤقت" للأعراض ، وليس للتخفيف من الإضطراب نفسـه .

مع ضرورة الملاحظة ، أن هناك بعض وسائل الإلهاء ، تأخذ عقلك بعيدا عن القلق ، "**لا يجب مطلقا اللجوء إليها**" ، وهى على سبيل المثال : المشروبات الكحولية ، إستخدام المواد المخدرة ، أعمال عدوانية ، أو الجنس

الإبتعاد والتباعد *Distancing* :

قد يمثل المعتقد ، أو الفكرة ، وقد لا يمثل حقيقة ما ، لذلك فإن إعتقادك بشئ ، أو تفكيرك فيه ، لا يحوله إلى حقيقة ، أى أنك فى حاجة للتراجع للخلف وإيقاف أحكامك ، والنظر بنظرة موضوعية ناقدة ، على المعتقد ، أو الفكرة .

الإبدال والإحلال *substitution* :

إستبدال مشاعر وأحاسيس تتنافس مع مخاوفك ، يسمح لك مؤقتا بالإبتعاد عن عجزك ، وسلوك التجنب الذى تتبعه .

فعندما تختار تنشيط إنفعالاتك على شئ مثل الفكاهة ، تكون بالفعل قد ركزت تفكيرك وطاقتك على شئ خارجى ، ولأنك لا تستطيع الإستجابة على الخوف ، والفكاهة فى نفس الوقت ، تقوم مشاعر الفكاهة ، بنقلك بعيدا عن مخاطر الخوف المتوقع .

روح الفكاهة بديلا :

غالبا ما يتم توظيف الفكاهة ، كإحدى آليات مواجهة مواقف الموت والحياة ، مثل الحروب ، أو فى الحالات الطبية الطارئة ، وهى تقوم أيضا بإمدادك بالوسيلة التى تستجيب بها ، دون خوف ، فتتمكن من الإستمرار فيما تقوم بعمله .

وعليك أن تتذكر أن الضحك ، لا يخلص عقلك فقط من المخاوف ، ولكنه يؤدى عددا آخر من الأعمال الإيجابية ، فهو يزيد ويعزز جهاز المناعة ، ويخفض ضغط الدم ، ويزيد من خلايا محارية المرض "تى *T - cells* "، ومن الطبيعى أن الضحك ، هو شعور جيد سهل وبسيط .

بارى *Barry* :

خط اليد لبارى ، غير مترابط بالمرة ، عندما يكون مضطرا للكتابة أمام الآخرين ، وهو موقف يميته رعبا ، ويجعله يتعذب لدرجة الإحتضار لأيام طويلة ، عما يمكن أن يظنه الآخرون عليه .

إلا أنه فى هذه المرة ، وبعد أن وقع بإسمه سائقا ، لإحدى شركات نقل دم قائمة المتطوعين ، مع باقى زملائه ، قام بعمل دائرة مرسومة بجانب توقيعه تشير إليه ، وليلتفت إليها الآخرون .

بدأ يضحك بصوت مرتفع ، ويقول : "أنظروا إلى نقش الدجاج هذا ، ما الذى يخبرنا به ؟ ياولد .....ألست سعيدا لأننى لست طبيبك "، وضحك الجميع وإنصرفوا إلى أعمالهم .

ومن المعلوم أنك كلما تتقدم بالعمر كلما يقل ضحكك ، وعلى سبيل المثال ، الأطفال الذين لا يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، يضحكون فى اليوم ٤٠٠ مرة ، بينما الكبار الذين لا يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى يضحكون فى اليوم ١٥ مرة ، مع العلم أنه لا توجد أرقام تشير إلى الضحك فيمن يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، وتستطيع أن تفترض أن الأرقام ، ولسوء الحظ أقل بكثير جدا ، وعلى أى الأحوال ، لكى تتمكن من توجيه حالة التحدى بالضحك ، فأنت فى حاجة إلى الآتى :

1) **كن أكثر مزحا ولهوا .**
2) **أحط نفسك ، بآخرين أكثر مزحا ، وهزلا ودعابة وملاطفة .**
3) **قم بعمل شئ مازح واحد يوميا .**
4) **راقب الأطفال ، أو الحيوانات وهى تلعب .**
5) **إجمع بعض أفلام الكارتون ، لترسلها لأحد ، أو لتشارك الآخرين فى مشاهدتها .**
6) **إبحث عن روح الفكاهة فى حالات القلق والرهاب الإجتماعى ، وفى سخافات الحياة .**
7) **إستمع إلى شرائط الفكاهة ، أو شاهد أفلام كوميدية ، للتحرر من الضغوط .**

- **وإنتبه ، فى ألا تدع الفكاهة والمزاح ، يخفى غضبا أو عداءا .**

<u>روح الغضب بديلا</u> :

والغضب أيضا ، قد يكون بديلا للخوف بسبب طاقاته ومقدراته ، إلا أنك إن إستخدمته ، فعليك عمل ذلك بمنتهى الحرص .

فعند إستخدام الغضب ، يتولد سؤال مضمونه " على أى أحد يتم توجيه الغضب ، وذلك لأن توجيه الغضب على الآخرين ، عندما تكون غاضبا من نفسك ، يولد فقط مشاكل أكثر ، لك وللآخرين .

والأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، لديهم بالفعل حالة من الغضب أكثر مما يستطيعون تحمله ، ولذلك فقد لا يكون هذا إختيارا جيدا لك ، كأحد البدائل .

<u>ملحوظة</u> :

إذا قمت بإستخدام الغضب ، فيجب أن تقوم بتوجيهه فى مواجهة "موقف *Situation* "، وليس فى مواجهة " أفراد *Individuals* " .

<u>ماريا *Maria*</u> :

عندما فكرت ماريا ، فى أنها غير قادرة على الذهاب إلى الكنيسة بعد ذلك ، لأنها شعرت أنها إرتكبت خطأ فى حق نفسها ، وجعلت نفسها أضحوكة ، بسبب سلوكها الأهوج ، أصبحت ساخطة على الموقف بأكمله .

وبدأت تحدث نفسها ، وتعبر عن الإزدراء ، وتقول : "أستطيع الذهاب إلى الكنيسة إذا أردت ، لا شئ مما حدث يمنعنى من الذهاب ،ومهما حدث ، فلن أسمح لسلوكى السابق ، أن يفسد كل شئ " .

وفى يوم الأحد التالى ، ذهبت إلى الكنيسة ، بمنتهى النشاط والحيوية وإنزلقت إلى مكانها العادى بالخلف ، ولاحظت أن لا أحد قد إنتبه بشكل غير طبيعى إليها ، وأصبحت سعيدة ، بأن تعود ، وبإختفاء غضبها .

التماثل والمطابقة *Identification* :

عندما تقرر أن فكرة ، أو معتقد ليس صحيحا ، عندئذ تحتاج إلى إعادة توصيفه ، ليكون "خطأ بالتفكير *thinking error* " .

إعادة التشكيل والإستنباط *Reframing* :

الإستنباط والتشكيل ، هو كيف تفهم وتدرك ، وتفسر ، وتصنف ، وتوصف أعمالك ، مع نتائجها ، وطوارئها بإحتمالات حدوثها ، إنها فهمك وإدراكك .

وعلى هذا فهى تقع حيث تضع تأكيداتك ، وعلى سبيل المثال ، هل ترى الموقف الإجتماعى ، نوعا من تهديد تقييم سلبى ، أم إحتمالا لتكون صداقات .

كيف تقوم بتشكيل الأشياء ، يعتمد على السلوكيات الإجتماعية والثقافية الطبيعية ، مثال عاداتك ، صفاتك الشخصية ، والعوامل البيئية ، وقلقك ورهبتك الإجتماعية .

إن أطر التفكير ، مثل إطار الصورة ، له حدوده على ما تفكرفيه وكيف تفكر وتشعر عن موضوع فى وقت محدد ، إنها عوامل تحدد ، أو تحسن إختياراتك .

وعلى ذلك فإعادة التشكيل والإستنباط ، تقوم بإدارة وتحويل أفكارك السلبية ، عن الأحداث ، لتبحث عن النتائج الإيجابية .

جوانا *Joanna* :

عندما دخلت جوانا ، فصل اللغة الإنجليزية ، رأت على الفور الإنفعالات الفسيولوجية على أعضاء جسمها بعد إستثارتها ، والقلق الذى أصابها ، بعد أن عرفت أن عليها أن تدلى بحديث ، وكان هذا بسبب ظنها أنه سيتم تقييمها ، وإهانتها ، وأنه سيكتشف ضعفها ونقصها ، وسيتم رفضها إذا حاولت التحدث أمام الفصل .

قامت بتصنيف إستثارتها ، على أنها سلبية ، والموقف المصاحب على أنه شئ يجب الإبتعاد عنه وتجنبه .

وإستطاعت ، مع ذلك أن تعيد صياغة إستثارتها الفسيولوجية ، بالنظر إلى ما تعرفه أن يكون صحيحا عما يحيط بها .

كان زملائها بالفصل دائما ما يكونون مساندين داعمين لمجهودات

بعضهم البعض ، وكان الكثير منهم يتطلعون إليها كمثل بسبب إستكمالها التعليم .

كانت تعرف المادة جيدا ، ولديها نسخة من الورق تستطيع القراءة منها ، ونتيجة لذلك ، تمكنت بشكل صحيح منطقى من إعادة هيكلة وتشكيل إستثارتها ، لتكون شغف ورغبة شديدة فى إنهاء المطلوب ، لتحتفظ بمستوى درجاتها مرتفعا ، ولذلك وعبر إعادة الصياغة الإيجابية هذه ، سمحت لنفسها فى الإستجابة للموقف بطريقة جديدة أكثر تكيفا .

ويذكر "ألبيرت إليس *Albert Ellis* "، رائد علاج السلوك العقلى ، والمنشئ لوسائل علاج سلوك إنفعالات الإدراك ، فيقول : " الناس والأشياء لا تزعجك ، أكثر من إزعاجك أنت لنفسك ، بتصديقك أنه يمكنهم إزعاجك "

تمرين .

سجل أفكار سوء التكيف *Maladaptive Thought Record* :

توجد طرق عديدة لتجادل وتناقش أفكارك ومعتقداتك الغير منطقية ويمكنك الإجابة على الأسئلة التالية " وهى أسئلة تم تكييفها من كتاب "المرشد الجديد لحياة عقلانية" ، تأليف (ألبيرت إليس *Albert Ellis* "، و"روبيرت هاربر *Robert Harper*) .

١) ماهى الأفكار الغير منطقية التى لدى ، وتعتبر من عوامل سوء التكيف وأريد أن أزيلها .
(على سبيل المثال " الجميع عليهم أن يقيمونى بصورة إيجابية ") .

٢) هل هذه الأفكار والمعتقدات صحيحة ، أو خيالية ، أو منطقية ؟
(على سبيل المثال : لا) .

٣) ماهى الدلائل الموجودة ، التى تؤكد أن هذه الأفكار أو المعتقدات غير صحيحة ، وليست خيالية ، أو منطقية ؟

(على سبيل المثال ، " الناس سوف يحكمون على بناءا على برنامجهم الخاص وتوجهاتهم ونزعاتهم ، وقيمهم ، وخبرتهم ، وليس لى أى سيطرة أو تحكم فى ذلك ، فليس هناك قانون طبيعى يجبرهم على أن ينظروا إلى بنظرة إيجابية ، فإذا لم يقيمنى شخص واحد بشكل إيجابى ، هناك الكثير الذين سوف يعملون " .

" إننى لا ينقصنى شئ كشخص ، حتى يقيمنى أى فرد آخر طبقا لما يريد ، فإذا قام شخص ما بتقييمى سلبيا ، فهذا لا يعنى أننى سئ أو غير كفء ، أو ليس لى قيمة ، إنما ذلك يعنى أن لدى مهارة غير مكتملة ، تحتاج لبعض العمل ، ومع ذلك فهى غير ضرورية ") .

٤) ما هى الدلائل الموجودة ، التى تؤكد أن هذه الفكرة أو المعتقد صحيح خيالى أو منطقى ؟

(على سبيل المثال : " فى الحقيقة ...... لا شئ ، إننى أود أن يفكر كل إنسان بشكل جيد عنى ، ولكن إن لم يفعل ، فلن يكون ذلك شيئا مرعبا ، حيث أستطيع التعايش مع ذلك ، لكنى سأشعر بخيبة الأمل والإحباط ، وقد أكون ، بشكل ما محروما ") .

٥) ما نوع سوء تكيف التفكير هذا ؟

(على سبيل المثال : هل من الواجب ذكر " بيان ") .

٦) ماهو أسوأ شئ يمكن أن يحدث لى فى الحقيقة ، إذا الناس لم يستجيبوا لى ، طبقا لما أظن أنهم يجب أن يفعلوا ؟

(على سبيل المثال : " أستطيع قضاء كل وقتى ، فى محاولة أن أجعلهم يفكرون بشكل جيد ، بخصوصى أنا ، إلا أن بعض الناس قد لا يفكرون بصورة جيدة أبدا بخصوصى ، بل إنهم حتى قد يرفضونى ، ونتيجة لذلك ، قد أكون وحيدا ، وهذا شئ غير مريح ، وكريه بغيض ، ولكنى مع ذلك أستطيع الحياة ") .

٧) ما هو الشئ الإيجابى الذى أستطيع أن أفعله لنفسى ، إذا لم أحصل على ما يجب على أن أحصل عليه ؟

(على سبيل المثال : " أستطيع التركيز ، والعمل على برنامج شفائى ، ولذلك أستطيع أن أكون أكثر راحة ، ورضا ، مع نفسى ، وحياتى ، كما أننى أستطيع البحث عن آخرين ، قد ينظرون إلى بشكل إيجابى كما أستطيع تخصيص وقتا إضافيا ، لإسعاد أولئك الذين يقدرونى ، وبالتالى إسعاد نفسى ") .

المهمة .

أنت فى حاجة لقضاء ١٥ دقيقة يوميا ، فى محاورة وجدال أفكارك ومعتقداتك ، الغير منطقية .

أجب على الأسئلة السبعة المذكورة عاليه وسجلها بالإجابات بالجدول الآتى ، وعندما تقوم بنسخ الجدول ، إمنح نفسك مساحة كافية تستطيع فيها الإجابة على كل سؤال .

سجل الأفكار سيئة التكيف :

التاريخ ....

السؤال	الإجابة
السؤال الأول	الإجابة رقم ١
السؤال الثانى	الإجابة رقم ٢
السؤال الثالث	الإجابة رقم ٣
السؤال الرابع	الإجابة رقم ٤
السؤال الخامس	الإجابة رقم ٥
السؤال السادس	الإجابة رقم ٦
السؤال السابع	الإجابة رقم ٧

وهذه المعالجة طبقا للعلاج النفسى "للسلوك الإنفعالات المنطقية" ، سهلة طبقا للتسلسل "آيه ، بى ، سى ، دى ، إى ABCDE " :

١) آيه A : الشدة والمحنة Adversity

ما الذى أطلق دعوى القلق .

٢) بى B : المعتقد Belief

ما الذى تظنه فيما يختص بالموقف .

٣) سى C : نتائج مترتبة Consiquencies

ما الذى تتوقع حدوثه .

٤) دى D : النزاع والمناظرة Disputation

ماذا تفعل لمواجهة صلاحية أفكار ؟

٥) إى E : القدرة والتفعيل Energization

ماذا شعرت نتيجة لمواجهتك الأفكار المشوشة .

<u>ما هو علاج السلوك الإدراكى ؟</u>

علاج السلوك الإدراكى *Cognitive –Behavioral Therapy* (*CBT*) عبارة عن مجموعة توافقية من العلاجات النفسية ، التى تعمل على :

١) أفكار الخوف التى تنتابك .
٢) المعتقدات .
٣) المشاعر .
٤) سلوك التجنب الذى تتبعه .

بوجه عام ، فأنت تعمل بهذا العلاج بشكل مكثف على التصورات العقلية لمشاعر القلق والرهاب الإجتماعى التى لديك ، فى البداية لإعادة بناء أفكارك لإمدادك بالأساليب والإستراتيجيات المنطقية العقلية ، وهذا يقوم بإعدادك لإستخدام علاجات السلوك .

أما بالنسبة لعناصر السلوك ، فهى مبنية على أساس التعلم النظرى ، حيث تركز إهتمامها على مراقبة السلوك ، فيما تستطيع قياسه وتحليله مباشرة .

ومع هذا ، فإن هذا السلوك ، لا يعتبر سوء تكيف ، دون الرجوع إلى :

١) الموقف الذى يأخذ مكانه فيه .
٢) أفكارك وسلوكك المثير للإعترض ، أو الغير متوقع لك ، أما الغرض من الأساليب الإستراتيجية هذه ، فهو كبح ، أو إزاحة سلوكك سئ التكيف ، بالتطبيق المباشر لمبادئ وأساليب مشروطة ، والتقييم عبارة عن جزء مستمر من سلوك الإقتراب ، حيث أنه يتساءل :

- ما هو السلوك الذى يعتبر سوء تكيف ؟ (وهو السلوك الذى تتم زيادته ، أو إنقاصه ، مثل هارى يأكل فقط طعاما خفيفا مع كثير من السوائل ، لأنه يخاف من الإختناق أثناء الأكل) .
- ما هو الموجود بالبيئة ، ويترتب عليه ، إما الإبقاء على هذا السلوك الغير مرغوب ، أو تقليل مايشابهه من سلوك أكثر توافقا ؟ (عندما يأكل هارى طعاما ناعما ويشرب كثيرا من السوائل ، لا يختنق ، ولا يرتبك أمام العامة) .

- **ماهى العوامل البيئية التى تستطيع إستغلالها ،لتغيير هذا السلوك ؟ (هارى يستطيع بالتدريج تغيير مكونات الطعام ، ليبين أنه لا يحتاج تناول الطعام الناعم ، ليمنع إهانة نفسه) .**

وسائل سلوكية *Behavioral Techniques* :

تتحقق الوسائل السلوكية ، من سلوكك الحالى الغير مرغوب فقط ، أما ما قد يكون قد دعم هذا السلوك فى الماضى ، فليس معروفا ، وفوق ذلك ، قد يكون هو نفس الشئ الذى أبقى عليه مستمرا الآن ، وهذا العلاج يهتم " بماهية " السلوك الذى يحتاج التغيير ، عن " لماذا " أنت تسلك سلوكك هذا .

ولأن تكون مستغرقا تماما فيما تفعله الآن ، أكثر أهمية من أن تستغرق فى نظرة عميقة بالماضى .

ويهدف العلاج النفسى للسلوك ، على تحديد موقع تغير السلوك المطلوب حدوثه فى الوقت الحاضر ، ثم معاونتك على طلب سلوك بديل جديد ، وإيجابى .

وهذا الإقتراب يستخدم مساندة إيجابية " مكافأة " ، تزيد الإحتمالات القوية لطلبك سلوك جديد بالمواقف الإجتماعية ، وهى ببطء تزيد مستوى راحتك بالمواقف ، حتى تستطيع مواجهتها دون قلق .

الإنكشاف والتعرض *Exposure* :

هذه هى المجموعة الإبتدائية الأولى لأساليب السلوك ، المسخدمة بوسائل معالجة "السلوك العقلى "، المشارك مع القلق والرهاب الإجتماعى

وتشمل مواجهة مواقف إجتماعية مخيفة ، تسبب القلق ، سواء كانت خطوة خطوة ، بأسلوب "النمط التدريجى"، أو تكون "بكامل هيئتها" .

على أى الأحوال ، وعندما تكون سالكا لأى أسلوب منهما ، تظل باقيا بالموقف ، إلى أن يحدث " فعل تقليل الإثارة "، ولا يكون "منبه ومثير الحوافز*Stimulus* "، مستمرا فى إثارة القلق .

وعندما يحدث ترويض إنفعالاتك الفسيولوجية ، مثل تباطؤ معدل ضربات القلب ، وإنخفاض ضغط الدم ، تبدأ فى الشعور بمضايقة أقل .

ويعتبر إستخدام أسلوب التعرض والإنكشاف ، أكثر فعالية ، عند إستخدامه سويا مع وسيلة التنفس من الصدر ، وليس مع وسائل إسترخاء أخرى ، أثناء عملية الإنكشاف نفسها ، لتقليل مظاهر العلامات الفسيولوجية

الإنكشاف والتعرض التدريجى *Graduated Exposure* :

تستطيع مواجهة مخاوفك ، بوسيلتين ، إحداهما فى خيالاتك "الإنكشاف والتعرض المتخيل " ، حيث يكون الموقف المسبب للقلق ، متخيلا فقط .

والوسـيلة الثانيـة ، "بموقـف حقيقـى"، أى يكـون " تعـرض وإنكشـاف حـى"، حيـث تتـم المواجهه مباشرة ، وعند إستخدام أى وسيلة منهما ، فيتم ذلك بصورة تدريجية .

ويمجرد شعورك بالراحة عند أقل مستوى من القلق ، تحرك للمستوى التالى ، عند نقطة التغيير .

إن "تعريض نفسك *Exposing yourself* "، إلى موقف من مواقف القلق ، داخل عقلك أولا ، يترتب عليه إعدادك بأن تشعر براحة أكثر ، ويضاعف فى نفس الوقت من هذه المعالجة ، بالموقف الحقيقى

وبينما يقوم بعض الأطباء النفسيين بتركيز إهتمامهم ، على عمل هذا الإجراء فقط ، بالمواقف الواقعية ، إلا أن كثير آخرون يمزجون هاتين الوسيلتين ، ويشركونهما سويا .

جوانا JOANNA :

جريت جوانا ، وسيلة التداوى "بالتعرض المتخيل"، لحالة الخوف التى تنتابها عند التحدث أمام العامة ، بدأت تتخيل نفسها ، داخل فصل اللغة الإنجليزية ، بعد أن جاء دورها فى إلقاء تقريرها ، واقفة على المنصة حيث بدأت تشعر بتسارع فى دقات قلبها ، وإرتعاش فى ساقيها ، وإنصباب العرق منها وإندفاعه على ظهرها ، وجفاف فمها .

بدأت تشعر بالضياع ، فكافحت متصورة أنها على وشك الدخول فى حالة من الفزع ، على حافة الإنهيار ، ولكن بالرغم من تولد جميع المشاعر لديها ، ظلت واقفة على المنصة ، سالمة من الكرب الذى كانت تشعر به عادة فى واقع حياتها .

وبناءا على ذلك ، صممت جوانا ، لعبة مما تخيلته ، وبدأت تتدرب عليه يوميا ، وفى المرة التالية كان عليها أن تدلى بالتقرير ، وتمكنت ليس فقط من البقاء بالفصل الدراسى ، ولكن من الوقوف أيضا على المنصة دون متاعب .

التعرض والإنكشاف بكامل الهيئة *Full – Bore Exposure* :

البديل لوسيلة المعالجة التدريجية السابقة ، هو تجربة مشاعر القلق بكامل هيئته ، كما لو كان " طوفان"، وذلك أنك تقوم بتعريض نفسك دون إعداد وتجهيز ، للأثر الكامل ، لمخاوفك .

وفى الوقت الذى يكون فعل شئ كهذا ، صادما ، شديد الوقع

إلا أن البعض يعتقد بأنه قد يفلح بشكل أسرع ، فى بعض الحالات .

والمقدمة المنطقية لهذه المعالجة السلوكية ، هو أنه يكون بمثابة "صفعة " على الوجه ، يوجهها قلق شديد ، متعب مجهد ، يستحيل عنده الهرب ، ويترتب عليها فورا ، إنقاص وتقليل ، أو حتى إطفاء شعلة القلق لأنه تم إجبارك على أن تدرك ، على أن أفكارك السلبية ، ومخاوفك ، ليس لها أى أساس .

- نوع آخر من التعرض والإنكشاف الكامل " الطوفان "، أسسه "فيكتور فرانكل ***Victor Frankle*** "، وهو " المغزى والمفهوم المتناقض***paradoxical intention*** " .

وهو ، عندما تحاول متعمدا إستحضار أعراض قلقك بأقصى ما تستطيع ، فإذا كنت ممن يرتعشون ، ويعرقون ، أو يحمر وجههم ، عند القلق ، إذا عليك محاكاة هذه الأعراض المخيفة وتقليدها .

مع ملاحظة ، أنه كلما كانت محاولتك أكثر شدة وجدية ، كلما كان ذلك صعبا فى القيام به وعمله .

مع ملاحظة أن عدم قدرتك على مواجهة ، ما تتوقع مواجهته ، بمواقف الخوف ، يغير معتقداتك عن إحتمالات حدوثه فى الحقيقة .

هارى Harry :

حاول هارى تجربة "المفهوم المتناقض*paradoxical intention* "، قبل أن يتقرر ، ذهابه إلى خشبة المسرح ، فقد حاول بأن يجعل نفسه قلقا ، إلى درجة وصلت إلى حد أن تنتابه الرغبة فى التقيؤ .

ولقد بدأ هذه التجربة العملية ، فى غرفة الملابس ، حتى أنه حمل معه سلة المهملات فى كل مكان يذهب إليه ، لرغبته فى التقيؤ فيها .... بالمقدار الأكثر كثافة .

وإستمر فى محاولته كما بدأها ، بالذهاب إلى أجناب المسرح ، ويبدأ يحدث نفسه قائلا : " أنا فنان "، ..... " بالتأكيد ، أستطيع عمل ذلك "، ولكن ، بمرور الوقت ، ووصوله لدوره على المسرح ، لم ينجح فى محاولته ويبدأ يضحك على مدى بلاهة ما كان يفعله ، وعندما صعد إلى خشبة المسرح ، شعر براحة أكثر .

الأخطاء المتعمدة *Intentional errors* :

يضاف على ما سبق ، أنك تستطيع التعامل مع مخاوفك ، بتعمد إيجاد مواقف بها عوامل تخاف منها ، ثم تتعامل مع تلك المواقف ، فتختار مثلا بعض سلوكيات إثارة القلق الصغيرة ، مثل إلقاء بعض الأوراق أمام الآخرين ، ثم تتخيل أنك تعمل ذلك عن عمد ، وأنك تتحمل النتائج المترتبة بنجاح .

إسترجع هذا الحدث فى عقلك ، حتى تشعر بالراحة عند فعلك هذا بموقف حقيقى ، ثم قم بعمل الفعل الحقيقى .

ولأنك أنت الذى أوجدت هذا الحدث ، وتدربت على العمل والإستجابة له ، لذلك تكون أنت المسيطر والمتحكم فيه ، وهذا يسمح لك بالتراجع للخلف لتراقب بشكل موضوعى ، كيف يستجيب الآخرون فى الحقيقة لسلوكك وبهذا تستطيع إختبار توقعاتك الغير واقعية .

ويسمح لك ، عملك هذا ، بأن تتأكد بنفسك أنك أكثر نجاحا وثقة .

سارة Sarah :

**سارة موجودة فى أحد المطاعم ، خائفة عاجزة عن الحركة ، تخاف من نقد الآخرين ، خائفة من أن تسقط منها إحدى أدوات المائدة الفضية ، وتتسبب فى لفت إنتباه جميع الحضور إلى نقص جدارتها الإجتماعية ، بما ترتب
عليه أن أصابها القلق .**

لذلك قررت أن تصبح ، ملكة إسقاط الملاعق ، وبعد أن تدربت على هذا الفعل الأخرق بعقلها ، جربته فى الحقيقة ، أثناء وجبة غداء مع زملائها .

وعند صدور صوت سقوط الملعقة على بلاط الأرض ، قام أحد العاملين بالمطعم ، الذى كان يتمتع بمنظر جذاب ، ويمر بالصدفة مسرعا بجوارها ، بوضع ملعقة أخرى لها ، محل التى سقطت .

وعند حدوث هذا ، تندر أحد الحضور الموجودين بالمطعم ، على أن سارة كانت تقصد لفت إنتباه عامل المطعم الوسيم .

وإبتسمت سارة عند سماعها ذلك ، وأومضت له بعينها ، كما لو كانت تتقاسم سرا فيما بينهما ، وإستمر الغداء ، دون أى تعليق أو حركة .

وبينما يظل كلا من التعرض المتخيل ، والتعرض والإنكشاف الحقيقى مفيدين جدا ، فى تقليل المخاوف ، إلا أنه فى التعرض الحى ، تقع عناصر السلوك المركزية ، بوسائل معالجة السلوك العقلى .

<u>سلوكيات الأمان</u> *Safety Behaviors* :

سلوكيات الأمان ، هى سلوكيات التجنب التى تستخدمها لحماية نفسك من القلق ، مع ملاحظة أن بعض سلوكيات الأمان تساعدك فى تجنب جميع المواقف التى تحمل فى جنباتها مخاوف تسبب لك القلق

مثلا عندما يتم دعوة جوانا ، لحضور إحدى الحفلات ، فإنها فى جميع المرات تجد عذرا من الأعذار ، يبعدها عن الذهاب ولذلك تبتعد تماما عن إحتمالات الإحراج .

أما سلوكيات الأمان الأخرى ، فهى تقلل مخاطر التعرض للتقييم السلبى مثلا ، عندما تذهب ماريا إلى الكنيسة ، تجلس على آخر مقعد بالخلف لتبتعد عن أى مواقف قد تعرضها للإحراج .

أما المشكلة بسلوكيات الأمان ، فهى أنه بالمواقف التى تثير وتبعث القلق ، لا يقتصر دورها على إنقاص وتقليل الخوف فقط ، ولكن تأكيد وتعزيز تلك المخاوف ، وذلك بالإبتعاد تماما عن مواجهة المواقف الإجتماعية .

ولهذا السبب ، فإنها لا تتسبب فقط ، فى ظهور أعراض القلق والرهاب الإجتماعى ، ولكن فى المبالغة أيضا فى مظاهر تلك الأعراض .

<u>بارى</u> Barry :

عندمـا كـان بـارى يحـاول إظهـار نفسـه فـى "نـادى العـزاب *singles club* " قـام بشـكل أوتوماتيكى بمنـع حدوث أشياء ، يخـاف من وقوعها ، ونتيجـة لذلـك ، لـم يتمكـن من تأكيـد مـا كـان يعتقده ، أو نتائجـه المترتبـة .

أى أنـه لـم يكن يعرف على وجـه اليقين ، الشئ المحتمـل حدوثـه : فـى حالـة إذا مـا إهـتز ، أو لاحظ أى شخص آخر ما يحدث ، أو إذا قام أى شخص آخر ، بتقييمـه سلبيا بنـاءا على ذلك .

وبدلا من ذلك ، كان يستعد وهو واقع تحت حالـة من القلـق ، لما قد يتعرض لـه من مهانـة ، أو رفض ، وهى الإحتمالات الأكثر حدوثا .

وفوق ذلك ، عندما كان يقوم بتشجيع نفسه على الظهور بنـادى العزاب ، كـان يشـد ويوتـر عضلاتـه ، حتى يظل عاجزا عن الحركـة ، وكان هذا الفعل فى حد ذاتـه كافيا لجعل عضلاتـه بالفعل ترتعش .

والإعتقاد بـأن الآخريـن سـوف يضعونـك أنـت وعقليتـك التـى تقـوم بالإعـداد لمـا سـبق ، فقـد يجعل ذلك حقيقـة .

وهذا يشبه النبوءة الذاتيـة ، وذلـك أن الدراسـات قـد أظهـرت ، أنـه بتوقعـك تفاعـلا سـلبيا ، تكون إحتمـالات تقييمك داخل تلك التفاعلات ، بواسطة الآخرين ، أنك أقل دفئـا ، وأقل مـودة ، وأنـك منغلق ، وهذا عكس مـا يمكن أن تتوقعه من أن يكـون تفاعـلا إيجابيـا نظـرت الدراسـات التـى جـرت على سلوكيات الأمـان ، التى أجراها عالم النفس "أدريـان ويلـز *Adrian Wells* "، على مـا إذا كـان إستخدامها ، لـه أى تأثير على فعاليات العلاج النفسى للسلوك .

وفـى هـذه الدراسـات شـاركت مجموعتـان مـن الأفـراد الذيـن يعانــون مـن القلـق والرهــاب الإجتماعى فى "جلسـة تعرض وإنكشاف واحدة *one session of exposure* "، على موقف إجتماعـى بـه عوامل الخـوف .

صدرت تعليمـات إلـى مجموعـة من هاتين المجموعتين ، بإسـقاط سـلوكيات الأمـان والتخلـى عنهـا .

أظهـرت النتيجـة أنــه فـى الوقـت الـذى كانـت فيـه هـذه المجموعـة تحـت منظـار "التعـرض والإنكشاف فقط *exposure alone* "، نقص معدل القلق والمعتقدات السلبية لديها ، لكن ليس بنفس القدر الذى نقص فيـه عند التعرض والإنكشـاف ، "سـويا "، مـع إسـقاط سلوكيات الأمـان *exposure-plus the dropping of safety behaviors* "، فقد كان معدل نقص القلق هنـا كبير جدا .

- **مـا يستفاد من هذا ، أن سلوكيات الأمـان التى تخصك ، يمكنهـا التداخل سويا مع عمليـة الشفاء ، أى أن هذه السلوكيات تسمح لك بالتحرر من الموقف تمامـا ، وبهذا تتجاهل التلميحـات التـى تحتـاج التكيـف معهـا .**

ولتكون أساليب وإستراتيجيات معالجة السلوك والإدراك أكثر فعالية ، تحتاج إلى التعرف على ، سلوكيات الأمان ومفاتيحها .

وبعد ذلك ، تكون فى حاجة إلى تقييم ، كيفية إرتباطهم بمعتقداتك ذات الصلة بالقلق ، أى إكتشاف كيفية عملهم فى زيادة الأعراض ، أو منع عدم تعزيزك لمعتقداتك الخاطئة ، أى فحصها وإلغائها .

تشمل سلوكيات الأمان ، الآتى :

١) تجنب المواقف الإجتماعية ، بعدم الذهاب ، وعدم قبول الإرتباط أو الفرص التى قد تتاح للتفاعل مع الآخرين .

٢) الإنسحاب الإجتماعى أثناء المواقف ، بعدم الحديث ، وعدم تواصل العينان ، وبعدم الإستماع ، أو بأن تكون غاضبا أو عدوانيا ، وبالوقوف بعيدا .

٣) شرب الكحوليات .

٤) إستخدام الأدوية المنعشة لتجديد النشاط الجسدى والعقلى .

التسلسل الهرمى للقلق *Anxiety Hierarchy* :

لمواجهة قلقك والتعامل معه عبر أسلوب التعرض والإنكشاف بنمط الخطوة خطوة ، تحتاج لبناء قائمة هرمية للعوامل المثيرة للقلق بالمواقف الإجتماعية ، وهذه القوائم الهرمية تشمل جميع العوامل ذات الصلة ، أو الخطوات ، فيما مررت به وتسبب فى إحداث القلق لديك ، مع تصنيفها طبقا لشدتها ، تسلسلا ونزولا من أكثرها إزعاجا ، إلى أقلها إزعاجا .

التسلسل الهرمى الخاص بباري *Barry's Hierarchy* :

بارى لا يحب أن يكون تحت التدقيق والفحص بواسطة الآخرين ، فى معظم المواقف ، ولكن بصفة خاصة بموقع العمل ، ولهذا فقد قام بإنشاء تسلسل هرمى ، لما يمكن أن يجعله خائفا بالعمل ، بترتيب تنازلى ، يبدأ
من الأكثر إزعاجا ، إلى الأقل إزعاجا .

المشهد رقم #	وصف المشهد
١)	أن تكون مراقبا من رئيسك أثناء عملك .
٢)	أن تكون مراقبا من عشرة من زملائك أثناء عملك .
٣)	أن تكون مراقبا من ستة من زملائك أثناء عملك .
٤)	أن تكون مراقبا من خبير أثناء عملك .
٥)	أن تكون مراقبا من ثلاثة من زملائك أثناء عملك .
٦)	أن تكون مراقبا من واحد من زملائك أثناء عملك .

الأقل ضغوطا وإجهادا :

لمواجهة قلقك والتعامل معه بطريقة ووسيلة تدريجية ، تحتاج إلى النظر إلى أقل الأمور إزعاجا فى تسلسل القلق الهرمى .

كما أنك فى حاجة إلى أن تتصور نفسك بالموقف ، وتتخيلها بالتفاصيل الكاملة " كما فعلت فى تدريب التخيل "، على أن تراقب قلقك .

مع ملاحظة أن أصغر مقدار " أو خطوة " بالقلق ، تكون هى الأقل شدة ، عليك مواجهتها بكل خطوة ، كما أنها الأكثر إحتمالا فى النجاح ، ومن الضرورى أن تظل فى تلك الخطوة ، حتى تتمكن من مواجهتها دون قلق ، وبمجرد أن تحققها وتنجزها بنجاح ، تتقدم للخطوة التالية ، بالقائمة التى كنت قد عملتها ، وتكرر المعالجة .

مع ملاحظة أن الأفضل ألا تتولى إتخاذ أكثر من ثلاث خطوات ، فى الجلسة الواحدة ، وبمجرد أن تدخل مستريحا للموقف " بعقلك " ، يكون ذلك إشارة إلى أنك مستعد للإقتراب من هذا الموقف فى الحياة الحقيقية .

<u>ملحوظة</u> :

من الضرورى البحث عن مواقف من واقع الحياة ، تحاكى ، أو تتقارب مع كل خطوة من خطوات تسلسلك الهرمى ، لمواجهتها وتجربتها .

<u>تمرين .</u>

قم بإنشاء التسلسل الهرمى لقلقك ، على ألا تزيد عدد الخطوات المستخدمة فيه عن عشرة خطوات ، وقم بعمل خطوة واحدة فى كل مرة بعقلك ، قبل تنفيذها وعملها فى الواقع .

إستخدم فقط طريقة التنفس من الصدر ، للمعاونة فى التحكم على إستثاراتك البدنية ، أثناء التعامل مع القلق .

بعد كل خطوة ناجحة ، كافئ نفسك ، وأثنى عليها لنجاحها فى تحقيق تلك الخطوة .

<u>منظومة تحجير العاطفة *Systematic Desensitization* :</u>

يعتبر هذا النموذج العلاجى من نماذج عالم النفس "جوزيف وولب ***Joseph Wolpe*** "، لمعالجات السلوك ، التى تستخدم كلا من وسيلة وتدريبات "التعرض والإنكشاف ***Exposure*** "، وأيضا تدريبات "الإسترخاء ***Relaxation*** "، وتشمل :

١) إنشاء تسلسل هرمى للقلق .
٢) التدريب على إسترخاء عميق للعضلات ، وللتنفس .
٣) مواجهة عناصر إطلاق إستثارات القلق ، بالإسترخاء .

قد لا تكون "منظومـة تحجيـر العاطفـة SD "، فعـالة بشـكل عـام بالنسـبة للأفـراد الـذين يعانـون مـن القلق والرهاب الإجاماعى ، إلا أنـها مع ذلـك فعالـة مؤثـرة ، فـى "حالـة الذعـر المرضـى *Co-Morbid panic* " .

وحتى بالرغم من أن كثيرا من النـاس قد سمعوا بهـذا ، إلا أن القليـل مـن الدراسـات قـد أوضـحت أن "منظومـة تحجيـر العاطفة*Systematic Desensitization* "، مؤثـرة وفعالـة ، مثـل وسيلـة "التعـرض والإنكشـاف الصريح*Plain Exposure* "، المسـتخدمة فـى معالجـة السـلوك الإدراكـى ، بحـالات القلـق والرهاب الإجتماعى .

ولقد إكتشفت بنفسى أن هذا حقيقى ، ويرجـع السبب فـى عدم ميل "منظومـة تحجيـر العاطفـة " ، علـى مساعدة حـالات الأفـراد الذين يعانـون من القلق والرهـاب الإجتماعـى ، هـو إسـتعانتها بوسـائل الإسـترخاء البدنى .

وقـد يكـون السـبب ، هـو أن إسـتخدام وسـائل الإسـترخاء البـدنى أثنـاء "الإنكشـاف والتعـرض *exposure* "، قد يتعارض ويتداخل فعلا مع عمليـة التعـود والترويـض .

إن تدريبـات الإسـترخاء ، تتطلب منـك التركيز على بعض الجوانـب المحددة من جسمك ، والتفكير فى كيفيـة إحساسها ، وهذا يتسبب فى
تشـتيتك وإبعادك عن جميـع مشـاعر تجربـة القلـق .

وعنـدما لا تكـون مجربـا وشـاعرا تمامـا بقلقـك ، أثنـاء "التعرض والإنكشـاف *exposure*" ، تصبـح عمليـة التعرض والإنكشـاف أقل أثرا وتأثيرا .

أمـا تدريبـات التنفـس ، علـى الجانـب الآخـر ، لا تحتـاج منـك التركيـز علـى الأفكـار أو علـى الجسم .

ونتيجـة لذلك ، فإن تدريبـات التنفس من الصدر ، تدعك تجرب وتشعر بالقلق وتعمل بنجاح من خلالـه .

المعالجـة النفسـية بمحاكـاة الواقـع *Virtual Reality Therapy* :

عندمـا لا يكـون الدخـول علـى وسـيلة "التعـرض والإنكشـاف*exposure*"، مـن واقـع الحيـاة ، متيسرا أو سـهلا ، عندئذ يمكن عمل هذه الوسيلـة ، من خـلال محاكـاة الواقـع ، خاصـة أنـه يمكنـك مواجهـة مخاوفك ، عبر :

- سلسلة من مشـاهد محاكـاة للواقـع ، يولدهـا الكومبيوتـر فـى إثـارة القلـق .
- تجربـة الشـعور بقلـق متـدرج .

وذلك للتكيف معها ، ثم التقدم منها إلى الخطـوة التاليـة ، وأحـد المميـزات الكبيـرة بإسـتخدام وسـيلة "المعالجـة بمحاكـاة الواقـع *Virtual Reality Therapy* "، هـى " الحريـة " التـى تعطيهـا ، لكـل مـن الطبيب النفسـى المعالـج ، ولـك أنـت أيضـا ، فـى التحكم فـى موقـف إثـارة القلـق .

ومنذ العام ١٩٩٢، كان قد تم إستخدام هذه الوسيلة بنجاح فى علاج حالات خاصة من "مرض الخوف *Phobia* "، مثل :

- الخوف من الطيران .
- الخوف المرضى من الخلاء .
- الخوف من الإرتفاعات .
- الخوف من العناكب .
- الخوف من المناطق المغلقة .

لقد تم إجراء دراسة ، بأحد معامل "تكنولوجيا محاكاة الواقع" ، بجامعة "كلارك أطلانتا *Clark Atlanta* "، على حالة "الخوف من التحدث علانية"، حيث أوضحت النتائج ، نجاح هذه الوسيلة فى تقليل وإنقاص القلق الذاتى بشكل كبير .

ومن المعلوم أنه لم يتم حتى الآن ، إجراء أى دراسة على القلق والرهاب الإجتماعى المعمم *Generalized Social Anxiety / Social Phobia* .

مدى فعالية معالجة السلوك الإدراكى *How Effective is Cognitive – Behavioral Therapy ?*

إن التقدم والتطور الإيجابى الذى يحدث لحالة القلق والرهاب الإجتماعى إنما هو نتيجة للنقص الذى يحدث لكل من "خوفك من التقييم السلبى" ، و"رغبتك فى تجنب المواقف التى تولد الخوف" .

ومنذ أن كانت "مخاوفك " قد تأسست من "**تشوهات الإدراك**" ، وتم مساندتها ودعمها ، بواسطة "**سلوك التجنب** ".

لذا يجب أن توجه أى معالجة مؤثرة فعالة ، تتعامل مع القلق والرهاب الإجتماعى ، إهتمامها وتعاملها مع العنصران المكونان **تشوهات الإدراك**" ، و"**سلوك التجنب** ".

- أوضح عالم النفس "ريتشارد ماتيك *Richard Mattick* "، وآخرون أن وسيلة المعالجة بواسطة أسلوب "التعرض والإنكشاف*exposure* "، سويا مع "إعادة تنظيم وهيكلة الإدراك ***restructuring*** "، تميل لأن تكون أكثر تأثيرا وفعالية من أن يتم إتباع أى أسلوب منهما بمفرده ، لمعالجة القلق والرهاب الإجتماعى .

وهى بالمثل أكثر تأثيرا وفعالية ، عن إستخدام وسيلة الإسترخاء بمفردها أو "منظومة تحجير العاطفة*Systematic desensitization* " .

ولقد أدى إستخدام وسيلة معالجة السلوك الإدراكى ، فى غالبية الأحيان ، إلى تحسن كبير جدا ، لأكثر من ٨٩ % من المشاركين فى دراسة مدى فعالية وسيلة السلوك الإدراكى .

وزادت سلوكيات الإقتراب ، بينما نقصت سلوكيات التجنب والإبتعاد ، ولم تتدخل أعراض القلق والرهاب الإجتماعى ، إلا بدرجة أقل ، مع العمل ، والنشاط الإجتماعى ، والحياةالأسرية ، وفوق كل ذلك ، تمت المحافظة عليه

المعالجة الفردية ، فى مقابل المعالجة الجماعية *vs Individual* :

إذا كانت وسيلة معالجة السلوك الإدراكى هى الإختيار الذى سيتم إتباعه ..... فما هى أكثر الوسائل أثرا وتأثيرا ، فى تقديمه ؟ وهل المعالجة الفردية أفضل من المعالجة الجماعية ؟ .

ولقد قام الباحث التحليلى "ريتشارد هايمبيرج *Richard Heimberg* "، بتصميم مجموعة للخضوع لوسيلة معالجة السلوك الإدراكى *CBGT / Cognitive – Behavioral Group Therapy* ، لتقييم هذا السؤال والإجابة عليه .

كانت وسيلته فى الإقتراب من أسلوب المعالجة ، هى زيادة إجراءات تكامل الإجراءات السلوكية والإدراكية ، بالإضافة إلى الإستعانة بعدد إثنين من المعالجين المساعدين " أحدهما رجل ، والآخر إمرأة "

كانت المجموعة عبارة عن ستة أفراد ، والجلسات مستمرة على

مدى إثنا عشر أسبوعا ، وكانت الأسس التى إعتمد عليها فى أسلوب الإقتراب من المعالجة ، هى المذكورة بعد :

١) مهارات التدريب فى المطابقة والإندماج ، التحليل ، والتشكك فى الأفكار سيئة التكيف ، من خلال تدريبات تنظيم وبناء الأفكار .
٢) التعرض والإنكشاف على مواقف مشابهة لمثيرات القلق ، أثناء التواجد داخل المجموعة ، لتلقى المردودات ، فرصة التعلم من الأشياء التى تتشابه مع الآخرين وتوفر فرصة وجود مشاهدين .
٣) إجراءات إعادة بناء الإدراك العقلى ، التى تم إستخدامها من قبل ، أثناء وبعد التعرض لمواقف إستثارة القلق .
٤) إسناد واجب أداء تمرينات التعرض والإنكشاف لمواقف من واقع الحياة تعكس مواقف تعرض مشابهة داخل المجموعة .
٥) إختبارات إعادة البناء الذاتى للتفكير المنطقى ، المستخدمة من قبل ومن بعد إسناد واجب أداء السلوكيات .

يستطيع عنصر "المجموعة"، أن يزودك بعدد ضخم من الفوائد ، ونتيجة لأن الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، أعضاء فى "المجموعة" ، فهم يستطيعون التعرف على بعضهم البعض ، ويتمكنون من تشكيل الروابط التى يريدونها ، والمشاركات التى يسعون إليها : مثل الأفكار ، المعتقدات والمبادئ وجهات النظر ، الرد على التساؤلات والنصائح ، والدعم والمساندة .

والمعالجة النفسية بهذه المجموعة ، أكثر فاعلية وتأثيرا عن المعالجة الفردية ، والأكثر من ذلك ، أنه قد تم تكييفها للعمل على الأفراد فى سن المراهقة ، فأخذت فى إعتبارها إدراكاتهم ، ومستويات التحسن والتطور ، والمهارات السلوكية ، والبيئة الإجتماعية .

ومع ذلك فقد تكون إمكانية الدخول على المجموعة الخاضعة لوسيلة معالجة السلوك الإدراكى ، أكثر صعوبة ، لأنها كما يبدو أقل توفرا ووجودا من وسائل معالجة السلوك المعتادة .

ولا يكون الجميع مرتاحين بالمجموعة ، فبعض الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى يجدونها صعبة لأنهم لا يستطيعون التحدث مع المعالج النفسى على إنفراد ، ولأن وجود أفراد آخرين ، حتى ممن يشبهونهم فى المعاناة من القلق والرهاب الإجتماعى ، قد يخمد ويثبط الحماسة لديك .

وقد ينتابك شعور ، بأنه سيكون عليك إلتزام بالإجابة عن بعض الأسئلة ، أو توجيه الأسئلة ، أو عمل إقتراحات ، أو تعليقات .

وقد تشعر بضغط الضرورة على الإجابة ، ثم الخوف من أن يتم تقييمك بواسطة المجموعة ، على أى شئ تقوله ، أو تفعله .

ومع ذلك ، فبالنسبة لأولئك الذين يشعرون أنك قد تستفيد من المجموعة يؤكدون أن تشكيل مجموعة تخضع لوسيلة معالجة السلوك الإدراكى ، هى شئ ووسيلة جيدة فى إتباعها .

والمقارنة فيما بين وسيلة معالجة السلوك الإدراكى الفردية ، والوسيلة الأخرى الجماعية ، قد وجدت أن الإختلافات ليست شديدة ، وهذا معناه أنه إذا كانت كلتا الوسيلتين متوفرة ، فعليك الإختيار فيما بينهما .

ما الذى يجرى حقيقة بوسيلة معالجة السلوك الإدراكى الجماعية

: CBGT / What Really Goes on in Cognitive – Behavioral Group Therapy

تستمر وسيلة المعالجة الجماعية هذه للأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، فترة تتراوح بين " ١٢ ـ ١٤ " أسبوعا ، بأعداد صغيرة من هؤلاء الأفراد ، بحيث يتقابلون سويا بمجموعة العلاج ، مرة بالأسبوع وغالبا ما يكون ذلك بالمساء .

وفى الفترة التى تفصل بين اللقاءات ، يكون على المشاركين بالمجموعة أن يؤدوا تدريبا يوميا ، لمدة ٢٠ دقيقة ، بمنازلهم ، للمعالجة النفسية ، فى جو هادئ إيجابى ، خالى من الضغوط .

ولقاءاتهم تتم فيما بينهم ، دون قواعد تسبب لهم أى ضغوط ، حيث لا يتم زضع الفرد تحت ضغط تقديم عرض ما ، أو أن يطلب منه عمل أشياء لا يريد عملها .

ومع ذلك ، وكلما إرتفعت على درجات قلقك الهرمى ، تكون قد وضعت نفسك متطوعا وسمحت لها بالظهور والعرض ، ويعمل أشياء كنت لا تريد عملها بوجه خاص ، وسبب عمل هذا ، هو إدراكك أنها الوسيلة الوحيدة للتحسن .

وطبقا للباحث الفسيولوجى التحليلى الدكتور "توماس آيه. ريتشاردز ***Thomas A.Richards*** "، بمعهد القلق الإجتماعى ، فى مدينة فيونيكس بولاية أريزونا ، الذى قام بتنفيذ وسيلة "معالجة السلوك الإدراكى بالمجموعة ***Cognitive – Behavioral Group Therapy CBGT*** ، لحالات القلق والرهاب الإجتماعى .

حيث أمضت المجموعة زمنا طويلا ، فى التدريب على إستراتيجيات السلوك الإدراكى ، التى تشمل " أن يزداد إهتمامك بأحاديث الذات السلبية والجدال الذى يدور فيها " ، كما شاركت المجموعة فى أساليب معالجة السلوك مثل "تقديم الذات ***Presentation*** "، أو "المحاكاة ***Simulations*** " .

أثناء الجلسات ، يقوم كل شخص بمراقبة الآخر ، وبعد ذلك تتم مناقشة ما جاء بتقديم الذات ، كما يقوم الفرد بمراقبة نفسه على شريط فيديو تم تسجيله له ، ليرى كيف كان أداؤه ، وما هو الصحيح ، وما يحتاج للعمل عليه وتصحيحه .

وأنت تقوم بالعمل طبقا للتسلسل الهرمى ، ثم تقوم بأداء التعرض والإنكشاف العملى " التجارب "، بالعالم الحقيقى .

والعمل يتم أولا مع الآخرين ، ثم عليك أنت ، حيث طريق الإقتراب من المعالجة ، بطئ ، لكنه رقيق .

وتجارب العالم الحقيقى ، تبدأ غالبا ، تدريبات جماعية حيث تقوم بعمل الأشياء التى تجعلك قلقا ، تقول "مرحبا"، أولا للغرباء ، ترفع صوتك علنا ، أو تسقط أشياء أمام الآخرين .

يتم توضيح كل تجربة بالتفصيل ، فى وقت يسبق ميعاد إجرائها ، مع توضيح نقاط تفصيلية يتم إتباعها أثناء إجراء التجربة ، ثم عندما تكون مستعدا ، تقوم بتنفيذ هذه الأعمال بنفسك .

تتم إستعدادات إدراكية قبل بدء العمل ، ثم يتم إعادة التفسير والتوضيح مع أعضاء المجموعة فيما بعد ، وهذا أحد أسباب فاعلية هذه الوسيلة بشكل خاص ، كما أنه أثناء المعالجة ، يتم تلخيص ما قمت به من عمل ، حتى اللحظة ، وأيضا ذلك الذى ما زلت فى حاجة لعمله .

ويمكن أيضا تنفيذ وسيلة معالجة السلوك الإدراكى بالمجموعة ***CBGT*** ، بشكل مكثف على أربعة أسابيع كاملة ، على أن تكون عطلات نهاية الأسبوع إختيارية .

ومـن الضـرورى ، عليـك ، عندمـا تتبـع هـذا المسـار ، أن تكـون مسـتعدا وراغبـا ، ولديـك الدوافـع لإدخـال نفسـك بعمـق بـالمواد التـى تـم تكثيفهـا وتركيزهـا لتنطلـق وتتقـدم للأفضـل وللأمـام بأقصـى سرعة .

يؤكـد الكتـور "ريتشـاردز *Thomas A.Richards* "، أن برنـامج الأربعـة أسـابيع المكثـف ، لـن يرفـع معاناتـك مـع القلـق والرهـاب الإجتمـاعى ، بالتمـام والكمـال ، ولكنـه سيدفعك علـى مواصلـة التقـدم علـى طـول مسـار الطريـق الصحيـح ، بعـادات علاجيـة صحيحـة سـليمة ، تـم تأسـيسها وبنائهـا بشـكل إيجـابى جيـد .

ومـن الأهميـة ، أن تسـتمر فـى إسـتخدام وسـائل "عـلاج السـلوك الإدراكـى *CBT Cognitive / Behavioral Therapy* "، بعـد إنتهـاء جلسـات المجموعـة العاديـة علـى أن تسـتمر بشـكل منتظـم فـى تدريباتـك ، لعـدة أشـهر فيمـا بعـد ، حيـث "الإصرار "، هـو مفتـاح النجـاح .

ويمجـرد أن يعـود الأفـراد الـذين يعانـون مـن قلـق ورهـاب إجتمـاعى إلـى منـازلهـم ، بعـد إنقضـاء برنـامج الأربعـة أسـابيع المكثـف ، يقـوم الكتـور ريتشـاردز ، بتقـديم عنـوان بريـده الإليكترونـى إليهـم ، لضمـان الإسـتمرارية والنجـاح والمحافظـة علـى البقـاء علـى المسـار الصحيـح .

ملخص :

مـن الضـرورى تنفيـذ جميـع التدريبـات والتمـارين ، بجميـع الأسـاليب والتقنيـات الإدراكيـة والسلوكية ، بهـذا الفصـل ، لـيس مـرة واحـدة فقـط ، ولكـن مـرات ومـرات عديـدة متكـررة ، كمـا أنـه مـن الضـرورى أن تصـبح كلهـا ، سـويا مـع وسـائل إنقـاص الإسـتثارات الإسـتراتيجيـة ، عـادة طبيعيـة أخـرى لـك .

علـى أن يتـم الإسـتمرار فـى تسـجيل مـا تقـوم بعملـه ، ونتائجـه فـى صحيفـة شـفائك اليوميـة .

مـع ملاحظـة ، أن جميـع تلـك الخطـوات والأسـاليب ، تعتبـر أسـس وقوالـب بنـاء عمليـة شـفائك .

لذلـك ، وقبـل أن تتحـرك وتنتقـل إلـى أسـلوب إسـتراتيجى آخـر أكثـر تقـدمـا يجـب أن تكـون قـد إنتهيـت تمامـا ، وتخطيـت بنجـاح مـن الأسـاسـيات ، وهـذا يعنـى أنـك قـد أصـبحت خبيـرا وماهـرا فـى الآتـى :

١) **إسـتخدام وسـيلة التنفـس من الصـدر .**
٢) **إسـتخدام تماريـن الإسـترخاء .**
٣) **إسـتخدام التصـور والتخيـل .**
٤) **مواجهـة معتقـداتك الجوهريـة الخاطئـة .**
٥) **التمسـك بثبـات ، بمواصلـة مواجهـة أفكـار الخـوف التى تنتابـك بمناقشـتها وجدالهـا .**
٦) **إسـتخدام تجـارب النجـاح ، المبنيـة والمؤسـسة على تأكيـدات إيجابيـة .**
٧) **إسـتخدام تسـلسل القلـق الهـرمـى .**
٨) **تعريـض وكشـف نفسـك على مواقـف خـوف ، مع مواجهتهـا والتغلـب عليهـا .**

٩) **الإطـراء ومكافـأة نفسـك على كـل نجـاح تحققـه .**

ملحوظـة هامـة :

إذا أردت الإستمرار فى التقدم للأمـام ، وقراءة باقـى الكتـاب قبـل أن تبـرع وتتفـوق ، وتتقـن أساليب مواجهـة القلق والرهاب الإجتماعى التـى تـم توضيحهـا وذكرهـا هنـا ، فإنـك بـدون أدنـى شك تستطيع عمـل ما تريـد .

إلا إنـك إذا أردت تخفيف ورفـع معانـاة القلق والرهاب الإجتماعى ، بشكل مؤثر وفعال ، فإننـى أوصيك بقـوة ، أن تعـود ثانيـة إلـى فصول هـذا الكتـاب الأولـى ، لإعـادة دراسـة الأسـاليب والتقنيـات الإستراتيجيـة ، لإتقانهـا والبراعة فيهـا ، قبل الإستمرار فى قراءة ودراسـة وسـائل وتقنيات أكـثر تقدمـا ، والتقدم للأمـام بفصول الكتـاب الآتيـة .

يقـول الكاتـب البريطانـى الشـهير "سـومرسـت مـوم *Somerset Maugham* " :

" إن الفكـرة العاديـة التى تنجـح ، لكنهـا تفسـد النـاس بجعلهـم ، تافهيـن ، أنانييـن محبيـن لأنفسـهم راضيـن قانعيـن بالـذات ، هـى فكـرة خاطئـة تمامـا من الأسـاس .

وعلى العكـس ، الفكـرة التى تجعـل أغلـب النـاس ، متواضعيـن ، متسـامحيـن ، وعطوفيـن ، هــى فكــرة صحيحـة ....إن الفشـل يجعـل النـاس قسـاة ، ومتهوريـن " .

الفصـل الثامـن .

لائـق إجتماعيـا بشـكل فعـال .

" الإختـلافات بالغـة الصغـر فى المكتسـبات ، يمكـن أن تتحـول سـريعا إلى إخـتلافات كاسـحة غامـرة بالنتائـج " .

"جيمـس جليـك *James Gleik* / العـدم ١٩٨٧ " .

مـا هـى الفعاليـة الإجتماعيـة ؟

بمجرد إتقانـك ويصدق ، أسس مثيرات القلق والرهاب الإجتمـاعى وأسـاليب معالجـة السـلوك الإدراكى ، وإسـتراتيجيات المواجهـة ، بفصـول الكتـاب السـادس ، والسـابع ، تسـتطيع مخاطبـة بعض قيود القلق والرهاب الإجتماعى المخفيـة داخـل حيـاتك ، مـع ملاحظـة أن الفاعليـة الإجتماعيـة ، هـى منطقـة المهـارة الأولـى التى تحتـاج العمل منهـا .

وتهدف مهـارات الكفـاءة الإجتماعيـة ، إلـى زيـادة الوعـى والتفاعـل الإجتمـاعى ، التـى تشـمل مجـال واسـع من قدرات الإدراك والسلوك ، والتوقعـات الإجتماعيـة ومعالجـة المعلومـات .

كمــا أنـهــا تركــز علــى كيفيــة إختيــارك للمعلومــات المفيــدة وذات الصلــة ، مــن المواقــف الإجتماعيـة ، مع توظيفهـا فى إتجـاه الوصول للهدف ، ولزيـادة فعاليتك الإجتماعيـة ، تحتـاج لتنميـة وتطوير :

١) مهـاراتـك الشـخصيـة الذاتيـة *Interpersonal skills* .

٢) إتصالاتك الفعلية والغير فعلية *Verbal and noneverbal communication*

٣) الأداء الإجتماعى *Social performance* .

٤) التصورات *Image* .

٥) المشاركة الإجتماعية *Social participation* .

ويعمل وأداء ذلك يقل قلقك ورهبتك الإجتماعية بشكل أكبر .

مهارات العلاقات الشخصية والتفاعلات بين الأفراد :

المهارات الشخصية ، هى التى توجد العلاقات وتحافظ عليها ، وتعاونك على تحقيق أهدافك .

وتشمل القدرة على الحوار ، والإستماع ، والتحدث ، والسلوك الغير لفظى ، والتخيل ، وتوكيد الذات ، والشعور بما هو مناسب للموقف .

ومن المعتقد أن معظم المهارات التى ستحتاجها لتفاعلات مجتمع البالغين والعلاقات الناجحة ، يتم تعلمها أثناء فترة المراهقة ، وتتأكد حقيقة هذا حتى بالنسبة للأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى .

- ولكن ، إذا كانت لديك المهارات ، فما هى المشكلة ؟

المشكلة هى أنك تعتقد بنقص هذه المهارات الهامة لديك ، وتعتقد هذا لأنك تميل للإستجابة بشكل غير مناسب بالمواقف الإجتماعية .... هذا إذا إستجبت فعلا !!

فقد تظهر سلوكا غير مرغوب ، مثل قلة تواصل العينان مع الآخر ، أوضاع غير مريحة بالجسم ، وحركات باليد تتسم بالقلق ، أو قد تكون لديك صعوبة فى تخفيف ثقل الحوار الذى تجريه ، مثل معلومات تقدمها

دون حاجة ، ونتيجة لذلك تصبح إتصالاتك أقل فاعلية .

إن الشئ المثير للإنتباه ، هو وجود إختلافات سلوكية قليلة ذات معنى ، بين أولئك الذين لديهم قلق إجتماعى مرتفع ، والآخرين ذوى القلق الإجتماعى المنخفض .

نعم ، أنت تميل للحديث قليلا عن نفسك أثنا الحوارات ، وتسأل كثيرا من الأسئلة ، وتنظر بأقل قدر ممكن على المتحدث .

ولكن على الجانب الإيجابى ، تبتسم ، وتومئ برأسك أكثر ، وتقاطع بأقل قدر ، وتبدو أكثر إهتماما .

ومن الواضح أن كثيرا مما يطلق عليه سلوكيات " قلق إجتماعى " تقوم بتسهيل الحوار أكثر من "سلوكيات الواثق إجتماعيا"

فعندما تكون قلقا بموقف إجتماعى ، تتشكك فيما إذا كان لديك المهارات الإجتماعية الضرورية لنقل رسالة مرغوب فى نقلها للآخرين ، أو فى نقل إنطباع عن نفسك للآخرين .

وبمجرد أن تعتقد بنقص تلك المهارات الضرورية ، تقرر بأنك لن تتمكن من من عمل ذلك الإنطباع الأول الإيجابى ، أو تلقى تقييما إيجابيا فى موقف ، يتطلب توفر مثل تلك المهارات .

وإنه لشئ حقيقى ، أن المهارات التى تستخدمها بشكل متقطع غير مستمر ، قد تصبح قديمة مستهلكة ، كما أنها قد تعانى من تأثير تفكيرك السلبى المستمر .

ومع ذلك ، فمن المعلوم ، أن جدارتك الذاتية المنخفضة قد تسبب لك أحيانا الإستخفاف بقدرتك على التعامل بشكل فعال بالمواقف الإجتماعية ، والإنقاص من قدرها .

هذا معناه أنه حتى عندما تكون خبيرا ماهرا بالمواقف الإجتماعية وتقوم بتنفيذ هذه السلوكيات بنجاح ، سترى نفسك غير كفء إجتماعيا .

ولتتخلص من هذا ، تحتاج فقط إلى النظر إلى نفسك ، بمواقف إجتماعية لا تحمل بين جنباتها تهديدات إجتماعية .

وبوجه عام ، فإن كان تقديرك لذاتك مرتفعا عاليا ، تشعر بالراحة ، كما تشعر بأن يكون مظهرك الإجتماعى ذو مهارة .

لكن ، فى اللحظة التى ترى فيها أن الموقف الإجتماعى يحمل
تهديدا تبدأ على الفور ، أفكارك ومشاعرك المشوهة ، تأخذ الأولوية الأولى فى الظهور ، وفى غمر وطمس ما قمت بإعادة تجميعه من مهارات ، وكذلك تدريباتك الناجحة عليهم .

<u>التدريب على مهارات الكفاءة الإجتماعية *Social Effectivness Skills Training*</u> :

تعتبر هذه الوسيلة مؤثرة وفعالة ، فى كل من تعزيز وتطوير سلوكك الإجتماعى ، وفاعليتك الإجتماعية ، وكذلك تقليل قلقك الإجتماعى .

وبناءا على نموذج "معالجة الكفاءة الإجتماعية *Social Effectivness Therapy* التى قام بتطويرها الباحث "صمويل تيرنر *Samuel Turner* "، و"ديبوره بايديل *Deborah Beidel* "، و"مايكل كولى *Michelle Cooley* "، فإنها تستخدم وسائل وتقنيات :

١) التعليم عن القلق .
٢) التعليم بالملاحظة لنماذج المهارة الإجتماعية .
٣) تعليمات مباشرة فيما يختص بالمهارات .
٤) شرائط فيديو مسجلة لتقييم السلوكيات الإجتماعية .
٥) إستعادة السلوكيات .
٦) التعزيز الإجتماعى .
٧) تغذية خلفية للتصحيح .
٨) أداء واجبات ومهام ذاتية .
٩) تمرينات مرنة .

١٠) تعرض وإنكشاف من واقع الحياة .

أيـن ومتى يزيـد القلق الإجتماعـى؟ *Where and When does Social Anxiety Increase*

يزيد قلقك الإجتماعى فى المواقف الغريبـة ، والغامضة الملتبسة ، والمواقف الغير منظمـة .

وهى تزيد أيضا عندما لا تعرف ما هو المتوقع ، كما يحدث بتفاعلاتك مع الغربـاء ، وتزيـد عندما لا يكون لديك نص كتابى تم إعداده
لمواقف الصدام والمواجهـة .

والتدريب على الكفاءة الإجتماعيـة ، يساعد على أن يجعلك مهتما ببيئتك الإجتماعيـة ، فهو يقوم بإختصار ما يمكن لك أن تتوقعه ، ليقلل بذلك تشكك وعدم تيقنك ، كما أنـه يقوم بتعليمك ما يختـص بتكويـن وإنشـاء العلاقـات الشـخصية المتداخلـة ، وكيفيـة إنهائها ، بالإضـافة إلـى المهـارات المطلوبـة

للإسـتمرار بالعلاقـات المنشـأة بنجـاح ، وكذلـك كيفيـة التحـدث وتقديـم نفسـك أمـام العامـة ، سواءا بشكل رسى أو غير رسمى .

وهو يرشدك على كيفية صياغة النصوص لهذه المواقف ، ثم يقدم لك الفرصة فى التدريب على مهاراتك الإجتماعيـة .

ومن خـلال أسلوب التعرض والإنكشـاف ، فإنـه يخضعك لمواقف تحمل الخـوف بين جنباتها ، والتى تستطيع بها إستخدام مهاراتك ومعرفتك ، وإختبـار مدى إستعدادك .

وقد يكون الأكثر أهمية ، أنها تزيد ثقتك بنفسك ، بأنـك سـوف تقـدم نفسـك بصـورة وهيئـة مقبولـة ، وبهذا تقلل قلقك الإجتماعى ، بينما تقوم فى نفس الوقت بزيادة نشاطك الإجتماعى .

- وعندما تقوم بتطوير مهاراتك الإجتماعيـة ، فإنك بذلك تكون قد :
  1. طورت وحسنت جدارتك الذاتيـة ، وثقتك بنفسك .
  2. طورت وحسنت التصورات التى تقدمها .
  3. أكثرت وإزدادت لديك الفعاليـة بالعلاقات والتفاعلات المتداخلـة .
  4. أنقصت وقللت قلقك الإجتماعى .
  5. أكثرت وإزداد لديك عدد العلاقات الشخصية المتفاعلـة والمتداخلـة
  6. أكثرت وإزدادت لديك فرص الصداقـات الحميمـة .

وفـى الوقـت الحـالى يتوفـر عـدد أكبـر مـن "المعالجـات النفسية ***Therapy*** "، لحـالات القلـق والرهـاب الإجتماعى ، حتى أنـه يوجد أيضا معالجات لمهارات الكفاءة الإجتماعيـة ، للأفراد الذين عانـون من القلق والرهاب الإجتماعى .

كيـف تؤثـر وتتـورط الإتصالات ؟ *How is Communications Involved*

الإتصالات ، هى المعالجة التى تقوم بواسطتها بالإتصال بشخص آخر حيث تتبادل معه ملاحظات ومدركات حسية ، ومعرفة ، وأفكار وخبرات ، وتتمكن عبر الإتصال ، من المشاركة بالمشاعر والأحاسيس ، والمعتقدات ، والقرارات ، والمدلولات والقيم .

والغرض من الإتصال هو معاونتك أنت ، والآخر فى التأثر والتأثير على سلوك كل من الآخر ، بغرض الفهم ، وتحقيق الأغراض المشتركة .

أما الإتصالات المؤثرة ، فهى عبارة عن مزيج من ملاحظات مطبقة عمليا ، ومهارات فعلية وغير فعلية ، وسلوكيات نفسية ، ومشاعر مشتركة .

وبدون إتصال فعال ، لا تستطيع نقل الرسالة ولا الإهتمامات التى تريد توصيلها للطرف الآخر ، كما لا تستطيع تطوير العلاقات والألفة ، ولا تستطيع أداء عملك ، ولا إستحضار الصورة التى تريد من الآخرين أن يروها .

وبالنسبة لمعظم الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، لا يكون الإتصال بالنسبة لهم هو البداية ، وذلك لأن اللحظة التى يبدأ فيها القلق هجومه ، تكون هى نفس اللحظة التى تبدأ فى الثرثرة بكلمات وصيغ كلامية غير مفهومة ، أو ينعقد فيها لسانك عن الكلام ، حيث يلغى عقلك ما يريد ، من بنك ذاكرتك ، التى تصبح صفحة بيضاء .

وهى اللحظة أيضا التى لا تستطيع فيها إسترجاع الكلمات التى تريد إسترجاعها عندما تكون فى حاجة إليها ، ويصبح كل ما يسقط من شفتيك ويصل إلى أذنيك كلاما غير مفهوم .

وهناك مثال أرجو أن تشاركونى إياه : فى أحد الأيام ، كنت أقوم بتقديم نفسى *Presentation* ، بكلية سيمونز ، بولاية بوسطون ، وسارت الأمور على ما يرام ، حتى وصلت للحظة التى أردت فيها إستحضار حكاية صغيرة وإستخدامها وأنا أقوم بتقديم ذاتى ، ولأوجه النظر إلى ما سأذكره قلت : " لن أنسى أبدا كلمات معلمتى الخاص ، "الدكتور/ كلارا مايو *Clara Mayo* " وبمجرد أن نطقت بالكلمتين "لن أنسى أبدا"، حتى وجدت نفسى أسيرة لحالة من القلق المفاجئ ، الذى تسبب فى إيقاف عقلى عن العمل ، كما لو كان شيئا قد مات فعلا .

لقد ذكرتنى هذه الكلمات ، بحالة القلق التى تصيبنى ، وإحتمالات نسيان ما أود قوله لذلك تسببت فى قطع الصلة بين عقلى ولسانى

مرت ساعة زمنية ، وأنا أحدق فى أوراقى فارغة الفكر ، وأخيرا همهمت قائلة : " حسنا ..... إنه لشئ جيد ، أن الكلمات لم تضيع من الذاكرة " ثم واصلت القراءة ، مع إبتسامة ولكنها مرتبكة .

<u>كيف تبدأ مخاطبة الكفاءة الإجتماعية ؟</u>

ستبدأ ذلك بالنظر على ما تقوم بـه من إتصالات مع الآخريـن ، وهى الإتصـالات ، التـى إن أردت أن تجعلهـا مؤثـرة فعـالة ، فعليـك أن تكـون واضحـا تمامـا ، بشـكل لا لبـس فيـه ، سـواء فـى السلوك أوالتصرف ، وكذلك فيما تريد تحقيقه أو التعبير عنـه .

وطبقا لمـا جـاء من قبـل ، من الضرورى أن تكون أهدافـك ، وأغراضـك واقعيـة ، وماديـة ، ومحددة ، كما يجب أن تكون قابلـة للتحقيق ، والمشاهدة والقيـاس ، وهذا معنـاه حاجتـك إلـى العمـل على وجوه الإتصال الأربعة ، المذكورة فيما يلـى :

فهـم وإدراك الـذات *Self – awareness* :

إشـارة إلـى ضرورة فهمك لنفسك ، من تكـون ... ومـاذا تريـد ... وكيـف تفكـر ، وكيـف يؤثـر ذلك كلـه علـى وسـائل إتصالك وتبادلك للمعلومات .

الموقـف والتوجهـات *Attitude* :

وهو إشـارة إلـى إلى تطويرك للأسلوب الـذى تتبعه فى الإتصـال ، بحيث يكون أكثر مرونـة ، مبنيا على الواقع ، وعلى التوكيد ، كما أنـه يعنـى الرغبـة فى التأثيـر علـى النـاس ليتصرفـوا بأسـاليب مرغوبـة .

المعرفـة *Knowledge* :

والمقصود ، فهم وسـائل وتصورات إتصـالاتك ، إبتداءا من التحديـد إلى التحليل ، إلى النظـرة العميقـة المدركـة .

كمـا أنـه يعنـى فهم كيفيـة تأثـر رسـالتك ، ورسـالة الآخريـن بشـخصية ومواصفـات مرسـلها ، وكذلـك البيئـة والوسط الـذى تـم إرسالها ونقلها خلالـه وشـخصية ومواصفـات المتلقـى .

المهـارة *Skill* :

إشـارة إلـى تعلم كيف تعبر عن نفسك ، وأفكارك والحقائق بوضوح وبإختصـار .

وتعنـى التأكـد من أن الرسـالة قـد تـم تلقيهـا وإسـتلامها ، وتـم تفسـيرها بشـكل صحيح ، كما تعنـى تعلم التشخيص ، والتحليل ، وحل مشاكل الإتصـال العمليـة .

وفى الوقت الذى يكون فيه الإتصال ، هو المدخل لأى علاقات شخصيـة متداخلـة ، نجد أنـه لا يوجد شخصان ، يحققا الإتصال بالآخر ، بنفس الطريقـة

لذلك لا توجد قواعد سريعة ، محددة أو واقعيـة ، يتم بموجبها تحقيق هذا الإتصـال ، إلا أنـه فى الحقيقـة توجد بعض المبـادئ والإرشـادات العامـة للإتصـال ، موضحـة فيمـا بعد :

مبـادئ إرشـادية عامـة للإتصـال ، تنطبـق على جميـع المواقـف ، والنـاس :

١) **قـم بالتفكيـر قبـل الإتصـال ، وضـع خطـة لمـا سـوف تقولـه ، وكيفيـة قـول ذلـك .**
٢) **قـرر غـرض وسـبب إتصـالك ، وتعـرف على مـا يجـب إنجـازه وتحقيقـه .**
٣) **خـذ فى إعتبـارك ، الموقـف والظـروف المحيطـة ، والتى منهـا سيأخـذ الإتصـال موضعـه .**

٤) **إجعـل رسـالتك ، كاملـة ومحـددة ، مع إسـتخدام أطـر مرجعيـة عامـة .**
٥) **إجعـل سـلوكك الفعلـى ، والغيـر فعلـى ، ملائـم ومتطابـق ، ومتسـق .**
٦) **إجعـل رسـالتك ، ملائمـة لمسـتلمها ومتلقيهـا .**
٧) **قـم بشـرح المشاعر بوضـوح .**
٨) **إسـتمع جيـدا لمـا يقـال ، وكيـف يقـال .**
٩) **قـم بإعطـاء ردك على باعـث الرسـالة إليـك .**
١٠) **إوصـف السـلوك ، دون عمـل أى تقييـم ، أو إصـدار أحكـام .**
١١) **لا تقفـر فجـأة إلى الإسـتنتاجات .**
١٢) **إحـترم أفكـار الآخريـن .**
١٣) **تعـرف على مشـاعرك ، ومشـاعر الآخريـن .**
١٤) **تحكـم فى عواطفـك .**

إستخدم وسيلة الحصد والإستخلاص ، ليحصل كـلا من الطرفين على مـا يريدانـه

تحديـد حـدود وحواجـز الإتصـال بدقـة *Pinpointing Barriers to Communication* :

يوجد عدد كبير من السلوكيات والتوجهات التى تمنع إتمام الإتصال :

عمل إفتراضـات دون أى أسـاس من الواقـع *Assumption made without any basis in Facts* :

تفترض الكثير من الأشياء ، عن الأفراد ، والمجموعات ، والمجتمع ، والمؤسسات والهيئات .

وعلى سبيل المثـال ، تميـل إلى إفـتراض أن الآخريـن يفهمـون ويدركـون مـا تقصـده ، وأنـك تفهم مـا يقصدون ، وتميل إلى إفتراض أن معظـم النـاس مسئولين بالسـلطة ، أو أن معظـم النـاس بالتعليم الجامعى ، ولديهم قدرة جيدة على الإتصال .

وقد تفترض أن الصحف ، والمجلات ، والتليفزيون يمدونـك بالحقائق والواقـع : بشكل صحيح ، غير متحيز أو منحرف ، وكامل .

وأحـد أكـثر الأخطـاء شيوعا ، المتوقـع أن تقـع فيـه ، هـو إفـتراض بـأن الآخريـن يعتبـرون العالم مطابقا تماما لمـا تعتبره أنـت .

مقاومـة التصـورات الغيـر مألوفـة*Resistence to unfamiliar Concepts* :

غالبـا مـا تفضـل التعامـل مـع المعلـوم ، وتتفـادى التعامـل مـع المجهـول الغير معلـوم ، وقـد يرتبـط هـذا ، بالمواضيـع الجديـدة ، أو طـرق التفكيـر الجديـدة عن المواضيـع القديمـة ، وقـد تظهـر المقاومـة على أنـها تشكك فيمـا يختص بكل شئ جديد أو مختلف .

إستخدام الرطانـة ، وهى لغـة إصطلاحيـة بين المجموعات *Use of Jargon* :

الرطانــة تشـبه الرمـز السـرى ، ، ويـؤدى إسـتخدامها إلـى عـزل الأفـراد ، إلـى أفـراد داخـل المجموعة ، وآخرين خـارج المجموعة .

ولأن كـل مجموعـة ، ومهنـة لديهـا لغتهـا ورطانتهـا الخاصـة التـى يتـم إسـتخدامها مـا بـين أعضائها ، لذلك يجب على الأفراد خارج المجموعة إستخدامها بحرص .

نقص المعرفة Lack of Knowledge :

عندما يكون لديك تدريبا غير مناسب ، أو نقصا فى المعرفة فيما يختص بمرسل الرسالة ، أو متلقيها ومستلمها ، أو الموضوع ، أو الوسيط ، عندئذ لا تستطيع نقل أو إستلام الرسالة بكاملها ، أو بشكل صحيح .

وعندما لا تفهم عملية الإتصال نفسها ، عندئذ لا تستطيع نقل أو إستقبال الرسائل بشكل مناسب .

ونتيجة لذلك ، قد توجد إختلافات كبيرة فى تفسير كلمات المرسل ، والمستقبل ، وتضميناتها .

التفكير بقالب متكرر لا يتغير Stereotyped Thinking :

يؤدى هذا التفكير إلى التعميم ، الذى يؤدى بدوره إلى معاملة جميع أعضاء أى مجموعة " أفكار ، أشياء ودوافع ، من البشر" على أنهم غير مختلفين .

وقد تكون هذه الطريقة المختصرة ، مفيدة فى تصنيف المعلومات التى تتوالى عليك ، مع أنها تقلل قدرتك فى التعرف على الإختلافات .

ويصدق نفس الشئ عندما تستخدم "تصنيفات للتقييم"، مبنية على هذه التعميمات ، حيث تغلق نفسك تماما عن أى معلومات جديدة ، حيث يتولد من هذا تبسيط زائد ، وإهتمام إنتقائى ، يؤدى إلى تشويه حقائق ، بل يشجعك للقفز إلى النتائج .

عوائق وحواجز المرسل - المستقبل Sender – Receiver Barriers :

لدى كل من مرسلى الرسائل ، وكذلك المستقبلين ، سلوكيات وصفات شخصية ، يمكن أن تتدخل فى عملية الإتصال .

وأحد هذه الحواجز ، هو إنعدام الهدف أو السبب لدى المرسل ، لتقديم رسالته التى يريد التواصل بها .

والسبب الآخر هو الإفتقار إلى مهارة الإتصال ، مثل إستخدام كلمات بشكل خاطئ غير صحيح ، أو أخطاء فى قواعد اللغة ، أو إجراء الإتصال أو تسليم الرسالة المطلوبة فى توقيتات خاطئة ، قد يجعل الأمور صعبة على الآخرين ، فى فهم ما تحاول قوله .

التفكير فيما عليك قوله بعد ذلك Thinking about what you're going to say next :

لأنك لا تستطيع حشد تركيزك فى شيئين ، فى نفس الوقت " كلمات الآخرين وأفكارك أنت "، لذلك يكون الأفضل الإستماع ، والتركيز على كلمات الآخرين .

وعلى نحو مشابه ، عندما تكون مهتما بدورك ، أو بكيفية ظهورك ، فإن هذا يؤدى أيضا إلى تشتيت إنتباهك عن إستلام رسالة المرسل .

أى شئ يوجه إهتمامك إلى أى أمور داخل نفسك ، عليك أن تبعدها عن فهمك لما يقوله المرسل .

الحكم على الآخرين ، وتقييمهم Judging and evaluating others :

عندما تصدر أحكاما بخصوص المرسل ، أو بخصوص رسالة التواصل نفسها التى تلقيتها منه ، فإنك بذلك تكون قد شتت معنى الرسالة .

فعلى سبيل المثال ، إذا كنت لا تحب الشخص ، فسيكون من الصعب عليك فهم الرسالة بشكل صحيح ، ويصدق نفس الشئ بالنسبة للموضوع فإذا كنت صديقا ، أو شريكا ، فإنك ستقوم بشكل أوتوماتيكى بحشد قواك ، ولكن بدرجة معينة ، وذلك لأن هذا العمل يشتت فهمك .

عدم وضع نفسك فى موضع الشخص الآخر Not putting yourself in the other person's place :

عندما لا ترى شيئا من وجهة نظر المرسل ، فإنك بذلك لا تستطيع سماع الرسالة بشكل صحيح .

ونفس الشئ عندما تستمع بشكل إنتقائى ، فإنك تسمع فقط ما تريد سماعه ، أى تكون قد أنكرت ، ورفضت ، أو شتت مضمون الرسالة .

أن يكون لديك أفكار وتصورات سابقة Having preconceived notions :

عندما تكون قد قررت فعلا ما الذى سوف تعنيه الرسالة ، فسيترتب على هذا ضياع المعنى الذى كان المرسل يقصده وينويه ، أوعدم وضوحه ، أو تشويهه .

الإفتقار إلى رد الفعل المعاكس Lack of responsive feedback :

عندما تقوم بالرد بشكل غير مستجيب ، أو غير مناسب ، فقد يكون ذلك سببا فى تثبيط الهمة ، أو الإحباط ، أو إهانة المرسل .

فعلى سبيل المثال ، تسأل شخص آخر ، يعانى من القلق والرهاب الإجتماعى ، وسألته من الذى يتم علاجه بمضادات الإكتئاب ، فيجيب عليك قائلا : " مهما كان ذلك واعدا أو محتملا ، إلا إننى سأواجه مشاكل ببعض أنواع الأطعمة " .

هنا تجد أنه ، إذا كان المستمع يتفوه بكلمات فقط دون معنى ، أو أنه يجيب على السؤال الذى سألته ، بسؤال آخر وبالقول : " إسأل طبيب نفسانى "، ستجد نفسك تتراجع ، ويتوقف عند ذلك التواصل والإتصال .

الإفتقار إلى الثقة Lack of trust :

عندما لا تكون لديك الثقة فى أن الشخص الآخر سيحمى مصالحك ويقدم القبول والمساندة فيما تتصل بشأنه ، فقد تنقص من كمية المعلومات التى تشركه فيها معك ، وقد يؤدى هذا إلى التشوه فى رسالتك .

وبنفس الطريقة ، إذا شعرت بأن الشخص الآخر غير ملتزم ، أو لايعتمد عليه ، أو يبدو أن لديه دوافع خفية غير واضحة ، ستتلقة وتستلم ما يرسلونه بشك وريبة ، فنقص وإفتقاد الثقة هو العقبة الأولى للإتصال فعال .

تمريـن

أكتب عوائق وحواجز الإتصال فى صحيفة شفائك ، مع ذكر مثل واحد لكل عائق مما ذكرته فى كل مرة ، أو أخرى ، ثم لكل مثال أكتب :

١) ما تعتقد أنك قادر عليه لتفادى كل عائق فى المستقبل .

٢) كيف ستصنع ذلك ، ثم ....

٣) أنشئ خطة لتعمل ذلك .

تحسين وسائل إتصالك الشفهية *Improving your oral communication* :

اللغة هى التى تحمل الإتصال وتنقله ، ولكنها تتدخل فيه أيضا ، فما الذى يمكنك عمله ، لتقليل هذا التدخل عندما تقوم بمحاولة تحقيق إتصال :

١) وجه إنتباه مشاهدينك إلى حيث تريد ، بالتأكيد على النقاط التى تريدها ، وذلك بترقيمها وتعدادها ، وبالتكرار ، أو بالبدء بها من جديد .

٢) إنقل قوة ووضوح ما تريد إيضاحه ، من خلال إستخدام كلمات وجمل قصيرة وبسيطة .

٣) تجنب لغة الإلغاء ، والمقاطعة والترقيم ، والمنقح ، مثل " آه ولكن ، ومثل ، واقصد ، وحقيقى ، وإنت تعرف ، وحسنا " .

٤) إستخدم لغة مفهومة ، وليست محملة بكلمات وعبارات مبهمة .

٥) إستخدم لغة مناسبة ، وهذا معناه تجنب التحدث بلغة دنسة تؤدى إلى الإهانة ، أو غير محترمة ، أو بها تمييز ، أو مكشوفة غير محتشمة ، أو إستخدام نكت قذرة دنيئة .

وهذا معناه تجنب الأمور السياسية ، والعرقية ، والمواضيع الدينية ، والتعليقات التى تنتقص من القدر .

تحديد مراجع التفكير *Spotting thinking preferences* :

يمكن أن تكون محددا ، أو متحررا فى طريقة تفكيرك ، ودعنا نتساءل :

- هل شعرت فى يوم من الأيام ، بأنك على طول موجة مختلفة عن مشاهدينك ؟
- هل الناس تنظر إليك ، بلا أى إنفعالات أو إستجابة عندما يشاركون معك المعلومات ؟
- هل يظهر الناس الخيبة والإحباط ، عندما تقوم بوصف مشكلة ، أو حلها ؟

إذا كانت إجاباتك بنعم ، عندئذ تكون ضحية لما يسمى "تفكير متنافر نصف متطابق " .

لقد تم إعادة ميلاد نظرية الإتصال ، بالتصورات العلمية للأعصاب ، حيث تمت تسيتها ، "التفكير بكامل العقل*whole - brain thinking* "، وهو يعنى الإقتراب من "العقل الأيسر *Left - brain* / العقل الأيمن *right - brain* " .

ومثلما يعتقد "نيد هيرمان*Ned Herrmann* "، مؤلف كتاب "العقل الخلاق *The creative brain* "، و" خمسمائة مؤسسة كبرى "، بأن تدريب "المخ *cerebral* "، هذا ، يزيد مهارات الإتصال ، والقدرة على حل المشاكل والمشاركة والتعاون والإنتاجية .

ويعتقدون أنها تساعدهم فى تحديد وتوقع أفضل إستخدام لقدراتهم وقدرات موظفيهم .

- **فما هو تفكير العقل الكامل ؟ وما الذى يمكنه حقيقة أن يعمله لك ؟**

إن التصور العقلى الكامل ، يقرر أن عملية معالجة المعلومات لكل نصف من أنصاف المخ ، تتم بطرق مختلفة .

فالنصف الأيسر ، يقوم بمعالجة الأفكار الشفهية ، والمنطقية ، والكمية ، والأفكار التحليلية ، بينما يقوم النصف الأيمن ، بمخاطبة الأفكار البصرية
والمكانية ، والأفكار الخلاقة ، والأفكار المقدسة .

مع ملاحظة أن الجميع لديه "سيطرة . عقلية*Brain Dominance* "، توجهه وتميل به ناحية تفضيل أحد أساليب التفكير على الأخرى .

فعلى سبيل المثال ، على إفتراض أنك تحت سيطرة نصف العقل الأيسر تكون معتادا على التوجه المنطقى المسبب ، والتسلسل ، والحقائق ، والتركيبات الإدراكية ، أى أن الأفراد الذين يخضعون لسيطرة نصف العقل الأيسر ، هم الأكثر إحتمالا فى أن يصبحوا مهندسين ، محاسبين ، محامين ، أو مديرين .

فإذا كنت ممن تحت سيطرة نصف العقل الأيمن ، فموقفك يعكس التكيف والتوجه ناحية الناس ، والمشاعر ، والخبرات ، والنماذج والأنماط ، والعلاقات ، أى أن المحتمل فى أصحاب نصف العقل الأيمن ، أن يصبحوا فنانين بائعين ، عمال أو موظفين إجتماعيين ، أو مقاولين .

مع ملاحظة أن أسلوب التفكير ، لكل من أصحاب العقل الأيمن والعقل الأيسر ، يعتبر صالحا سليما وذو قيمة .

أما كيفية تفكيرك ، وتفضيلك لأسلوب التفكير ، فهو يؤثر على إدراكاتك ، وقدرتك على إختيار أفضل وسيلة للإتصال ، والمشاركة والتعاون

كما أن كيفية الإتصال التى تتبعها ، يمكنها أن تتسبب فى تحريك الناس فى إتجاهك ، أو بعيدا عنك .

فعلى سبيل المثال ، إذا تحدثت مع أفراد لديهم مرجعية بأسلوب تفكير نصف عقلهم الأيمن الخلاقة ، عن تفاصيل ، أو أعداد ، أو حقائق ، أو ترتيب وتسلسل ، فإنهم سيميلون ناحية الإنغلاق والإبتعاد .

سيواجهون ضغوطا فسيولوجية حقيقية ، ويرغبون فى الصراخ والقول : " ما هى وجهة نظرك فيما تحاول أن تعمله ؟

على الجانب الآخر ، إذا تحدثت مع من لديهم مرجعية تفكير العقل الأيسر التلحليلية ، عن الصور ، والمجاز والإستعارات ، والقياس والتناظر ، وعن "الصورة الكبرى *Big Picture* "، فإنهم سيشعرون بشعور الذى يقفز عاليا ، ولأسفل فى حالة من الإحباط ، ويصرخون قائلين : " ولكن ..... كيف ستصل هناك ؟ " .

تمرين

الأولوية والأفضلية بالتفكير *Thinking Preference* :

أجب على الأسئلة التالية ، بإختيار أحد الإجابات " أ ، ب ، ت " لتحدد أسلوب تفكيرك النحتمل .

١) فى مؤتمر ، أين تفضل الجلوس ؟

أ- يسارا .

ب- يمينا .

ت- ليس هناك تفضيل .

٢) كيف تفضل العمل ؟

أ- بنفسى .

ب- كأحد أعضاء فريق .

٣) عندما يتم تكليفك بمهمة ، ما هو الذى تفضله ؟

أ- تعليمات محددة شديدة .

ب- تعليمات أكثر مرونة .

٤) كيف تتخذ قراراتك الخاصة ؟

أ- بتحليلات دقيقة .

ب- بشعور داخلى .

٥) كيف تستثير نفسك ؟

أ- بتحدى الذات .

ب- بتحدى الآخرين .

٦) مع من تفضل الزواج ؟ شخص يكون :

أ- مخطط بمعنى الكلمة .

ب- لديه أفكار غير عادية ، وتصورات جريئة .

٧) كيف تتسوق ؟

أ- بقراءة الملصقات ، ومقارنة التكلفة .

ب- بالنزوة والإندفاع .

٨) عندما تقابل شخص ما ماذا تتذكر ؟

أ- الإسم .

ب- الوجه .

ت- كلا الإثنين .

٩) ما الذى تفضله بالإجتماعات ؟

أ- متحدث ديناميكى .

ب- عرض شرائح توضيحية متصورة .

١٠) عندما تقود السيارة فى مدينة لا تعرفها جيدا ، هل :

أ- تحصل على خريطة ، وتسأل عن إتجاهات محددة .

ب- تقود بناء على إحساسك الخاص بالإتجاه .

١١) ضع علامة بكل سطر ، بحيث تكون أحسن وصف لك

أ- منطقى .... ب - خلاق ....

أ- تحليلى .... ب - حدسى يدرك بالحدس ....

أ- واقعى .... ب - دينى عقائدى ....

أ- عقلانى .... ب - عاطفى ....

أ- تخطيطى .... ب - مكانى ....

مجموع النقاط : كل (أ) = ٤ نقاط ، (ب) ١ نقطة واحدة ، (ت) صفر نقطة

فإذا كان مجموع النقاط التى حصلت عليها (٤٧ - ٦٠) ، فأنت تميل لأن تكون ممن لديهم تفكير بنصف العقل الأيسر .

وإذا كان مجموع النقاط (٤٦ - ٤٠) ، فأنت متساوى بين التفكير بالنصف الأيسر مع التفكير بالنصف الأيمن .

والتحول للخلف ، وللأمام يعتمد على الموقف ، فإذا كان مجموع النقاط التى سجلتها (٣٩ - ١٥) ، عندئذ يكون توجهك ناحية تفكير نصف العقل الأيمن .

أولويات تفكير الأفراد *Thinking Preference*، شئ هام ، وذلك لأن كل شخص يقترب من أى مشكلة ، يكون مختلفا عن الآخرين فى وصفه للمشكلة ومعالجاته التى يجريها ، وكذلك الحلول .

ونتيجة لذلك ، فإنك ستجد أن المشاركة والتعاون والإتصال ، سيكون شيئا صعبا إذا لم يكن قد تم التعرف على هذه الإختلافات وتوجيه الإهتمام إليها .

ومن الأهمية بمكان ، ملاحظة أن أولوية وأفضلية التفكير ، لا تمثل المهارات ، ولا الذكاء ، أو حتى مستوى التنافس ، بل إنها مسارات وممرات يتم عن طريقها كشفك وتعريضك أنت والآخرين ، تاريخا وإجتماعيا ، لكى تتمكن من حل مشاكلك .

كما أن معرفتك ، ودرايتك العملية بالأساليب المختلفة ، يسمح لك
بتقدير الكيفية التى تفكر ، وتتعلم وتبدع بها ، أنت والآخرين .

وعندما تنهار أساليب التفكير ، ستواجهك مشاعر غامضة من التعارض
والتضارب ، أو التوتر ، فأنت لا تعلم كيف ينظر الآخرون للموقف .

فالشخص الآخر ، يبدو ، على أقل القليل متبلد ومكتوم ، بل قد يكون غبى ، ونتيجة لذلك ستشعر بالإحباط ، وتوقف المحاولة .

باري *Barry* :

تعود مدير عمل بارى ، على سبيل المثال ، أن يقوم بإمداد بارى بقوائم أشياء عليه إحضارها ، ولقد كان تعليق بارى على هذه الطريقة ، بأن بدأ يقول لنفسه : " لقد كانت هذه الطريقة تصيبنى بالجنون ، أنا لم أتعود على إستخدام القوائم ، ولا أحتاج إليها " .

والجدير بالذكر هنا ، أن المحافظة على الصبر تحت هذه الظروف ، غالبا ما يكون بالغ الصعوبة ، إلا أن تدرك أن أسلوب تفكيرك متعارض ما تواجهه .

لذلك كان إدراك وتفهم بارى ، على أن القوائم ، مفيدة جدا لمديره قد جعلت من السهل عليه ، ألا يأخذ موضوع القوائم على محمل شخصى .

ومن الأهمية بمكان ، أن تدرك ، وتضع فى إعتبارك ، أن هناك طرقا كثيرة بعدم الإقتراب فقط من المعلومة ووصفها ، ولكن معالجتها أيضا .

وبمعرفة الإختلافات الموجودة ، يتوجب على كل شخص أن يبذل مجهودا للحصول على الأفكار التى يمسك بها الشخص الآخر ، عن طريق نموذج .

وإلى أن يتم ترجمة هذه الوسيلة ، سنجد أن فئة المحاسبين ، والمهندسين ، سينفضون أيديهم ويبتعدون ، مع القول بأنهم لا يستطيعون العمل مع البائعين ، والفنانين ، وأيضا العكس صحيح .

وتقدم وسيلة الإقتراب والدراسة لتفكير "العقل بأكمله *whole - brain* "، نموذجا بسيطا لتوضيح وفهم السلوك ، والنظر على الآخرين وعلى نفسك ، إضافة إلى أنها تعتبر نموذجا لإيقاظ الإهتمام ، وتقييم التنوع والإختلاف .

يضـاف علـى ذلـك ، أن تمييـز وتصنيـف أسـاليب التفكيـر ، تـزودك بمـرجع عـام ، يمكـن أن يسـهل عمليـة الإتصـال ، والمشـاركة والتعاون ، ويشجع الـروح الخـلاقة المبدعـة والإنفتـاح على محاولـة طرقـا جديـدة .

الإسـتجابة لمعطيـات وتلميحـات التفاعلات الشـخصية *Responding to interpersonnel cues* :

وهنـاك وسيلـة أخرى لتنميـة مهاراتك بالإتصـال ، وهـى "برمجـة لغـة التخاطب العصبيـة ***neuro – linguistic programming*** **/ NLP**"، وهى مؤسسة ومبنيـة علـى دراسـة اللغويـات ، ولغـة الجسـد ، وأساليب وطرق الإتصـال ، كما أنها تعتبر طريقـة لزيـادة حساسيتك لتلميحات التفاعـلات الشـخصية ، مع التعلم كيفيـة الإستجابة لها ، إنها طريقـة لزيادة المرونـة والقدرة على الإستجابة ، للتغيرات .

أمـا هـدف التدريبـات السـلوكية "لبرمجـة لغـة التخاطب العصبيـة / NLP"، فهـو إتقـان طرقـا جديـدة ، فى :

- قراءة عمليـات معالجـة الشـخص الآخر ، وذلـك بالتعرف على نماذج وأنمـاط اللغـة ، وملاحظـة السلوكيات الغير فعليـة .
- التداخل مع إستجابات الشـخص الآخـر .

وطبقـا لبيانـات الملاحظـة لأسلوب "برمجـة لغـة التخاطب العصبيـة / NLP"، فإنـك تقوم بتنظيـم وترتيب خبراتك ، وسـلوكياتك ، وأفكـارك ، ومشـاعرك ، عبر ثلاثـة من نظم قواعد السلوك الأوليـة :

١) بصرى *Visual* . ٢) سمعى *auditory* . ٣) حركى *Kinesthetic*

ولذلـك ، فهنـاك ثلاثـة أنمـاط أساسية للغـة ، تعكس هـذه الأسـاليب :

أولا : البصـرى *Visual* :

يقـوم الأفـراد أصحـاب هـذا الأسـلوب ، بالتركيـز علـى المشـهد والبصـر ، فهـم يفضلـون قـراءة المعلومـة ، أكثر من سماعها .

فعندما يتذكرون مشـهدا ، فإنـهم يفعلون ذلك بشكل حى ، وبالألوان ، فهم يستمعون ويتحدثـون بعبـارات بصريـة ، مثل : " أنـا أرى ما تعنيـه "، وأيضـا : " حصلت على الصـورة " .

ولتتمكن من الإتصـال بالأفراد المعتـادين على هذا الأسلوب ، فمن الأفضل إسـتخدام كلمـات ذات صلـة بالرؤيـة .

ثانيـا : السـمعى *auditory* :

الأفراد السـمعيون ، عـودوا أنفسـهم علـى مـا لـه صلـة بالصـوت ، فهـم يفضلـون أن يسـمعوا المعلومـات ، أكثر من قراءتها ، فالصوت يشـعل ذاكرتهم وتداعى الخواطر والمصادقـة معهـم ، ، إنهـم يستمعون ويتحدثـون بصيـغ سمعيـة .

فعلى سبيل المثـال ، تكون تعليقاتهم كالآتـى : " إسـتمعت لمـا تقـول "، و"يبـدو صـوت هـذا الأمـر جيدا لـى " .

ولكى تتمكن من إنشـاء علاقـة مع أفـراد سـمعيين ، تحتـاج إلـى إستخدام كلمـات لهـا علاقـة بالسمع .

<u>ثالثـا : الحركـى*Kinesthetic* :</u>

أفراد هذه الفئـة ، لهم صلـة وعلاقـة بكيف تشعر الأشيـاء ، وكيف تتـذوق ، وتشـم ، إنهـم يستمعون ويتحدثون بمصطلحات لها علاقة بالجسم .

فمثلا ، تكون تعليقاتهم كالآتـى : " إننى أمسك المشكلة جيدا "، وأيضا " إنـه كالألم بالرقبـة "، و" أننى أشعر أن من الواجب عليك التقدم للأمـام " .

ولكـى تحقق إتصالا بالأفراد المتعودين على هذا الأسلوب الحركـى ، تحتـاج إسـتخدام كلمـات ذات صلـة بالمشـاعر .

والشـئ الآخـر الـذى يمكنـك التسـاؤل عنـه ومعرفتـه ، هـو كيفيـة إسـتلام الأفـراد الآخريـن لخبراتهم ومعالجـة معلوماتهم ؟

إن أسلوب "برمجة لغة التخاطب العصبية / NLP"، تفترض أن حركة العين هى عبارة عن مؤشر لمنظومـة التوقعات والإدراكات الإبتدائيـة للأفراد ، خاصـة أنك تحدق فى إتجـاه مضـاد لنصـف المـخ ، الـذى يكـون فـى هـذا الوقـت بأكـثر درجـات النشـاط ، مـع عـدم وجـود بيانـات أو معلومـات تجريبيـة ، تدعمـه بالوقت الحـالى .

<u>وتجـدر الإشـارة إلـى ملاحظـة الآتـى</u> :

- **حركـة العينـان لأعلى ، وإلى اليمين ، تدل على رؤيـة شئ جديد " تخيل منظم " .**
- **حركـة العينـان لأعلى ، وإلى اليسار ، تدل على إستعادة ذاكرة بصريـة "تخيل طيفى " .**
- **العينـان تحدقـان فى الفضـاء ، وبؤبؤ العينـان متمـدد ، يـدل علـى إسـتعادة رؤيـة ، أو تخيـلات " تخيل " .**
- **إلى اليسار ، تدل على إستعادة صوت ، " إستماع داخلـى " .**
- **إلى اليمين ، تدل على تخيل صوت ، " إستماع داخلـى " .**
- **لأسفل وإلى اليسار ، تدل على "أن التحدث / الإستماع إلـى نفسك"، أى أنـه حوار داخلـى " .**
- **بوجه عام ، حركـة العينـان لأسفل ، تـدل علـى الإحسـاس بكيفيـة شـعور الجسـم " الدخـول علـى الأسلوب الحركى*Kinesthetic* " .**

<u>معرفـة كيف يتلقى المستمعين للمعلومات *Knowing How Listeners Receive Information* :</u>

إن معرفة كيف يتلقى مستمعيك للمعلومـات ، يسمح لـك بتقديمهـا بالطريقـة الأكـثر إحتمـالا ، أن يستحضروها بها ، وفهمك لما تقوله .

إن ملاءمـة الأسلوب الذى تتبعه فى التحدث بلغة ، يتبعونهـا ، يمكنك بمنتهـى السـهولة من إكتسـاب علاقـة وألفـة معهم ، وإحسـاس بالثقـة والأهليـة والكفايـة .

تستطيع تأسيس علاقة ألفة ومودة مع الشخص الآخر ، بنموذج ملاءمة ، يسمى "عكس الصورة *mirroring* "، حيث تقوم بعمل ما يقوم الطرف الآخر بعمله ، وهى عبارة عن أسلوب ربط منطقى للسلوك .

وخاصة أنك برقة وبراعة تقوم بتقليد سلوكيات الآخرين الغير عملية : تلميحاتهم ، حركات الجسد ، نبرة الصوت وسرعته ، وضع الجسم وتكيفه وفقا للظروف ، معدل التنفس ، وإختيار الكلمات

وعلى ذلك ، فأنت تزامن سلوكياتك مع سلوكيات الشخص الآخر ، حتى أنك تقدم نفسك شبيها مثله ، والمشابهة توجد تجاذب ، ومودة .

تستطيع أخذ أسلوب "عكس الصورة *mirroring* "، خطوة أخرى للأمام ، للتأثير على سلوك الأفراد الآخرين .

ومن خلال التقدم خطوة خطوة ونموذج تشكيل السلوك ، تقوم بالتدريج بتغيير درجة المشابهة لتفعيل سلوكا جديدا .

على سبيل المثال ، فى إجتماع مع رئيسك بالعمل ، وجدته قد غضب بشدة ، بسبب تكرار مقاطعة الموظفين ، حيث بدأ معدل تنفسه يزداد ، وتنفسه يزداد عمقا .

وهنا ، ولكى تؤسس علاقة ألفة ومودة مع رئيس العمل ، تستطيع البدء فى التنفس بنفس الأسلوب ، بحيث تكون متزامنا مع نفس الحركة .

وبعدئذ تستطيع وبالتدريج تقليل معدل التنفس ، وعندما تفعل ذلك ، يقوم رئيسك بعمل نفس الشئ ، إلى أن يصل إلى درجة الإسترخاء ، ويصبح مرة أخرى أليفا وودودا معك .

<u>تمرين</u> .

<u>منظومة أفضلية الإدراك الحسى *Perceptual Preference System* :</u>

ماهى منظومة الإدراك الحسى التى تنوى إستخدامها ؟ هل سألك أحد زملائك الأسئلة المذكورة فيما يلى ، ثم قام بملاحظة حركة عيناك أثناء إجابتك ، مع ملاحظة أن صحة الإجابة ليست بمثل أهمية كيفية معالجة الأسئلة :

1. **ماذا كان إسم أفضل أصدقاء طفولتك ؟**
2. **ما هى الثلاث معانى للكلمة التى تنطق " 2 " ؟**
3. **كم عدد خمسة مرات العدد أربعة ؟**
4. **ماذا كنت ترتدى أمس ؟**
5. **بأى ناحية يتجه وجه إبراهام لينكولن على عملة البنس ؟**

إذا نظرت عيناك ناحية اليمين ، فأنت عندئذ من أولئك الأفراد أصحاب التفكير بنصف العقل الأيسر .

وإذا نظرت عيناك إلى اليسار ، فأنت من أصحاب إتجاه التفكير بنصف المخ الأيمن .

وإذا إتجهت لأعلى ، أو فى إتجاه مستوى نظر العين ، يسارا أو يمينا فأنت سمعى*auditory* ، من الأفراد السمعيون ، وإذا إتجهت لأسفل ، فأنت من الأفراد الحركيون *Kinesthetic* .

<u>لماذا يعتبر الإستماع مهما ؟ *Why is listening important* :</u>

الإتصال هو عبارة عن تجربة مشتركة ، وذلك لأنك تستمع لتفهم حاجات الطرف الآخر ، وأنت تستمع لتحدث أثرا فى الآخرين ، وأنت تستمع لتتعلم .

ولتفعل ذلك ، فمن الضرورى عليك أن تفسر بشكل صحيح ، وتفهم ما يقوله الشخص الآخر .

والإستماع*listening* ، ليس ميزة شخصية ، ولكنه مهارة يمكن

تحسينها وتطويرها وأنت "تستمع *listen* "، بنسبة ٢٥% فقط ، من الوقت ، بينما باقى النسبة ٧٥ % ، أنت "تسمع *Hear* "، فقط .

الإستماع*listening* ، والسمع *Hearing* ، ليسوا نفس الشئ ، لأن "السمع *Hearing* "، عبارة عن عملية معالجة بدنية إيجابية ، مختصة بتلقى الصوت

أما "الإستماع*listening* "، فهو عملية إدراكية عقلية نشطة تجرى فى البحث عن معانى ما "تسمعه *Hear* " .

عند حدوث "الإستماع*listening* "، فإن تبادل الكلمات والمشاعر يمكن أن يساعدك فى تحقيق أفضل ، للتفاعلات ، والعلاقات ، وإنتاجية لأضخم ، لأنها تشجع العمل ، وليس السلبية واللافاعلية .

<u>تمرين .</u>

<u>عادات الإستماع *listening Habits* :</u>

كيف تستطيع تقدير عادات إستماعك ؟ أى واحدة من المذكورين بعد تنطبق عليك ؟ ضع فى المساحة المقدمة أمام السؤال " ن " للإجابة بنعم ، أو " ل " للإجابة بلا .

" تم تكييف هذا الإستقصاء ، من الأعمال التى قام بها "إيوجين رودسيب *Eugene Raudsepp* "، لأبحاث "برينستون *Princeton* " الخلاقة :

ـ أنا لا أدع الآخرين ينهون أفكارهم أبدا ، قبل أن أقاطعهم .

ـ أنا متشوق لهم فى أن ينهوا ما يريدون إنهائه .

ـ أنا لا أسمح لهم بشرح مشكلتهم بالكامل .

ـ أنا أنظر إليهم بعدم تصديق عندما يتحدثون .

ـ أنا أنهى صيغة الجملة لهم .

ـ أنا بإستمرار أقوم بعمل أشياء أخرى فى الوقت الذى يتحدثون فيه

ـ أنـا أسـتمر فـى محاولـة إبعادهـم عـن المسـار الـذى يسـيرون عليـه ، بإطـلاق التعليقـات وتوجيـه الأسئلة .

ـ أنا أمزح هنا وهناك ، وأثرثر عندما يكونون جادين فيما هم فيه .

ـ أنا أنظر إليهم بإنتقاد عندما يتحدثون .

ـ أنا أعيد صياغة كلماتهم ، وأشوه معانيها .

مجموع النقـاط :

قم بحساب عدد " نعم " : ١ . ٢ = جيد ، ٣ . ٤ = فى حاجة للتحسن ٥ . ٦ = ضعيف ، ٧ . ١١ = ضعيف جدا .

كيـف تسـتمع بكفـاءة _How to listen effectively_ :

الإستماع المؤثر _effective listening_ ، يسمى أيضا إستماع فعال _active listening_ عبارة عن فن مستقل بذاته .

من الضرورى تدريب نفسك على الإستماع لتلقى الرسائل التى يرسلها المتحدث إليك ، وهذا يتطلب منك أن تتعلم بشكل خاص ، التركيز على ما يقوله المتحدث ، وأنت تستمع إلى النقاط الرئيسية التى يعملها المرسل .

عندئذ تبدأ فى تحليل ما يتم قوله ، وبعد إنقضاء فترة من الزمن يكون المرسل قد أكمل الرسالة ، التى فكرت فيها من خلال النقاط التى تم عملها ، وتكون قد وصلت إلى إستنتاج مؤقت .

والإستنتاج مؤقت عند هذه النقطة ، لأنك ما زلت فى حاجة للتأكد إذا ما كنت قد إستلمت الرسالة بشكل صحيح أم لا .

- إلا أن الكلمات ، ليست هى كل شئ عليك الإصغاء إليها ، وذلك لأنه من الضرورى عليك الإصغاء إلى أجزاء الرسالة الثلاثة ، وذلك لأن محتويات كل جزء ، هى التى تقوم بتوصيل المعلومات الهامة ، أما الكلمات ، فغالبا أنها لا تخبر بذلك كله :

١) الكلمات ..... " المعطيات / المعلومات " .

٢) محتويات الشعور " نبرة الصوت " .

٣) السلوك اللفظى ، الغير فعلى " تسليم الرسالة " .

يتطلب "الإستلام النشط _active listening_ "، أن يكون لديك عقل منفتح ، وهذا معناه ألا تحاول أن تفترض شيئا آخر ، غير الذى يقوله المتحدث ، وذلك لأن هدفك هو فهم ما يتم قوله فعلا ، وليس ما تظن أنه يجب أن يقال ، أو المحتمل قوله .

وأن تستمع بفاعلية _active listening_ ، هو أن تتأكد من أن ترى ، أن "**إنطباعـك مسـاوى لتعبيـرات المرسـل**" ، وتقوم بعمل هذا بإعطاء تغذية إسترجاعية

أمـا إعطـاء التغذيـة الإسـترجاعية ، للمرسـل ، فالمـراد منهـا ، إفـادة المرسـل بمـا تـم سـماعه ، وليس المقصود هو الكلمات ، ولكن المعانـى التى كانت تنويها وتقصدها ، وترمـى إليها .

والتغذيـة الإسـترجاعية ، عبارة عن دليل ملموس مـادى واقعى ، قمت أنـت بواسـطتها ، وبصـورة صحيحـة ، بفك رمـوز الرسـالة ، وعندئذ يقوم المرسل بتأكيد صحـة إنطباعك ، أو يقـوم بتصحيحـه .

- ولكـى يكـون "الإستماع مؤثـرا *effective listening* "، تحتـاج للآتـى :
  - أن تستمع *listen* بإهتمـام .
  - أن تستغرق فـى المحتويـات .
  - أن تمسك بفاعليـة على الحقائـق والأحاسيس التـى تسمعهـا *Hear* .
  - أن تستمع *listen* إلـى المعنـى الكامـل ، وهـو "المحتـوى ، والأحاسيس" .
  - أن تلاحظ جميـع الإشـارات الرقيقـة المهذبـة .
  - أن تشـعر بالمعانـى المؤكـدة .
  - أن تعرف بالحدس ، ما يقولـه الشـخص فـى الحقيقـة " وليس ما يقولـه بالكلمـات فقط " .

وعلى ذلك فالإستماع الفعـال *active listening* ، هـو فعـل البحـث عن الإنسـجام والتطابـق ، بين مـا يقولـه الشـخص بالكلمـات ، ومـا يتواصـل بـه بشـكل غيـر منطـوق ، مـن خـلال أوضـاع الجسـم ، والإيمـاءات ، والسلوكيات ، ونغمـات الصـوت ، كمـا أنـك فـى حاجـة للبحـث عن رسـائل الشـعور المؤكـدة .

وفـى الوقـت الذى تستمع فيـه ، فإنـك تستجيب بهز الـرأس ، وبتعبيرات تـدل على الإنتباه مثـل : " أوه ..... هـا "، وأيضـا " نعـم ..... أنـا أرى ذلـك "،

ويشير ، هز وتحريك الـرأس ، وتعبيرات الإنتبـاه الأخـرى ، إلـى الفهـم والمصـادقة ، وهـى تشـجع الشـخص الآخـر فـى الإسـتمرار فـى الحديـث ، وتكـرار هـذه السـلوكيات ، يعتمـد علـى مـا يتـم قولـه ، وكيف يتم قولـه

- عندمـا يكـون إسـتماعك مؤثـرا *effectively* ، فـأنـت تقـوم بإيصـال المعانـى الآتيـة :
  1) أنـا أسـمع مـا تشـعر بـه .
  2) أنـا أتفهـم كيفيـة رؤيتـك للأشـياء .
  3) أنـا أراك كمـا أنـت الآن .
  4) إننـى مهتمـم ، ويهمنـى الأمـر .
  5) أنـا لا أصـدر أحكـامـا عليـك ، ولا أقـوم بتقييمـك كشـخص .
  6) ليس عليـك أن تخـاف من مراقبتـى لـك وأنـت تتحـدث .

ولأن تكون مستمعا جيدا ، يسـاعدك على التعرف بشـكل أفضـل علـى أولئـك الذيـن لديهـم إهتمامـات مشـتركة ، وعلـى أولئـك الذين يمكنهـم مسـاعدتك ، وعلـى هـؤلاء الذيـن يمكـن أن تكـون معينـا لهـم ،

وعلى ما ما يريده الآخرون فى الحقيقة ، ولأن تكون مستمعا جيدا ، يوجد إنطباعا جيدا ورؤية واضحة .

المهمـــة .

قم بتقييم مهارات إستماعك *listening* الحالية :

١) قم بإختيار أحد الحوارات التى كانت قد دارت بينك وبين أحد زملائك وحققت نجاحا ، وقم بتحليله ، أنظر على سلوكك ، وعلى سلوك زميلك
بذلك الحوار ، وأذكر ما الذى حقق نجاحا ؟

٢) والآن إلتقط حوارا آخر ، لم يكن قد إستمر جيدا ولم يحقق نجاحا كاملا ، وأذكر ما الذى لم يعمل به جيدا ؟ وما الذى كنت قد إستطعت عمله ، لتغيير ذلك بشكل إيجابى ؟

مهارات الإستماع الفعالة *Active Listening Skills* :

يوجد ستة مهارات إستماع ، أنت فى حاجة لإتقانها :

١) **الإنعكاس *Reflecting* :**

الإنعكاس هو التغذية الإسترجاعية ، التى تتم للمتحدث ، الذى يعتبر جوهر ، وماهية الذى يدور ويتناقل .

ومع ذلك ، وطبقا لما ذكرته منذ قليل ، ليس معنى هذا ببساطة تكرار ما يقال حرفيا ، فإذا قال أحد الأزواج مثلا :

" إننى فى الحقيقة لا أريد أن أذهب للعمل اليوم ، فأنا لدى موعد "لتقديم وعرض الذات *Presentation* "، إننى أشعر بالإستغراب " .

وهنا لا يكون الإنعكاس ، مجرد التكرار الحرفى : " أنت حقيقة لا تريد الذهاب للعمل اليوم ، أنت لديك موعد لتقديم وعرض الذات ، وأنت مستغرب " .

حيث سيكون الإنعكاس بدلا من ذلك : " أنت تشعر فى الحقيقة بالقلق فيما يختص بعمل تقديم وعرض الذات ، وستقوم بدلا من ذلك بتجنب الموقف "

٢) **التوضيح *Clarifying* :**

التوضيح ، معناها المقصود هنا ، هو التركيز على مفاتيح القضايا ، وتوضيح مشاعر الإرباك والتعارض . فمثلا عندما يقول أحد تلاميذ المدرسة : " أنا أكره هذا الفصل ، كنت أتمنى ألا أكون هنا ، لا شئ أعمله ، يرضى أى أحد " .

فى هذه الحالة ، قد يكون الرد الذى تقدمه : " إن هذا يدل على أن لديك أسئلة عن قيمة عملك ، وقبوله فى هذا الفصل " .

٣) **التفسير *interpreting* :**

يقدم التفسير شروحا ، وتوضيحات ممكنة لسلوكيات أو أعراض معينة ، على أنها إفتراضات ، وليست حقائق ، فإذا كانت صحيحة ، وفى وقتها الصحيح ، فمن الممكن أن تكون مفيدة جدا .

على سبيل المثال ، عندما يكون تعليقك على أحد المواقف التى حدثت لأحد زملائك بالقول : " لقد لاحظت أنك عندما قلت أنك تحب البقاء فى المنزل مع والديك ، هززت رأسك بما يفيد " لا "، فهل هذا يشير إلى أنك تحب فعلا أن يكون لك ترتيبات بالحياة فى مكان آخر ؟ " .

هذه الملاحظة تعطى الشخص فرصة إعتبار صلاحية الشعور الداخلى والتأكيد ، والإنكار ، أو التوضيح .

التساؤل *Questioning* :

التساؤلات ، تجعلك فى تواصل مع مشاعر الآخرين المخفية ، ولتفعل ذلك ، تقوم بتوجيه تساؤلاتك ، بأدوات السؤال " ماذا " ، و" كيف "، فهذه التساؤلات تتحمل إجابات بنهايات مفتوحة ، ويمكن الإجابة عليها بطرق كثيرة مختلفة ، ولكنها لا تتضمن ، ولا تشير إلى وجود إجابة "صح أو خطأ "، فالأسئلة ذات النهايات المفتوحة تقدم كثرة من المعلومات ذات المدى الواسع

نتيجة لذلك ، فهى أكثر غنى بمعلوماتها عن الأسئلة المغلقة ، التى تحتاج فى الإجابة عليها بـ " نعم "، أو " لا "، أو تلك التى تبدأ فيها بالسؤال "لماذا " .

إن الأسئلة التى تبدأ بالسؤال " لماذا ***Why*** "، تلمح إلى أن بعض الأعداد المحددة من الإجابات "الصحيحة"، موجودة ، وأنه يجب أن يكون هناك تفسير مقبول للإجابة " لأن ***Because*** "، وعليك البحث عنها وإيجادها .

فعلى سبيل المثال ، إذا سألت : " كيف تشعرعندما يحضر شخص غير متوقع إلى الباب ؟

إلا أنه كان يمكنك الحصول على معلومات أكثر ومختلفة جدا ، إذا كان سؤالك هو : " لماذا تشعر بعدم الراحة عندما يحضر شخص غير متوقع إلى الباب ؟ " .

الإعتناق والتقمص العاطفى *Empathizing* :

التقمص العاطفى ، هو الشعور بالعالم الذاتى الشخصى للشخص الآخر ، مع الإهتمام بما يدور ويجرى عليه .

فعلى سبيل المثال ، إذا قال أحد الأصدقاء : " جدول عمل هذا الأسبوع محبط جدا " .

قد تكون إستجابتك لما قاله : " إن من الأمور المثيرة للقلق ، والتعب مسئوليات العائلة ، ومسئوليات العمل ، ومواعيد الأطباء " .

المواجهة *Confronting* :

المواجهة ، هى عبارة عن تحدى لبعض السلوكيات المحددة ، وتتم بطريقة تسمح بالتركيز على السلوك ، وبمشاعرك التى تدور حوله ، وليس على " الشخص "، الذى يأتى منه السلوك .

وبهذا تشارك بمشاعرك ، مع تفادى تقييم الشخص ، أوتصنيفه أو الحكم عليه .

على سبيل المثال : " عندما سألتك عن عدد ساعات المكتبة ، قلت :
" أصمت "، ولوحت بيدك فى إتجاهى ، كما لوكنت تصرفنى من المكان ، وذلك تسبب فى غضبى ، لقد شعرت بأنه لم يتم معاملتى بإحترام " .

وفى هذا الموقف عندما تقوم بالمواجهة ، تقوم بالآتى :

- تستحضر معلومات ينبنى عليها إستنتاجك ، قبل أن تقرره .
- تكون واضحا ، ومحددا ، وواقعيا .
- تستحضر وبصورة مؤقتة معلومات ، ليست بحقائق ولكنها إستنتاجات
- تستخدم "رسالة واحدة تشتمل على ثلاث عناصر" من خلال المواجهة والعناصر هى : الدقة ، والإهتمام ، والإستنتاج .

المهمـــة .

قم بالملاحظة لمدة عشرة أيام ، فى كيفية إستجابتك على الآخرين فى التفاعلات ، وكيفية إستجابتهم لك فى المقابل .

1) ما هى مهارات الإستماع الفعالة *Active Listening Skills* ، التى تستخدمها ؟
2) ما هى تلك التى لا تستخدمها ؟

سجل ملاحظاتك ، وسترى بالفصل التالى ، تأكيد التقييم فى كيفية إستخدام هذه المعلومات .

لماذا تكون الصورة الذهنية أساسية *Why is emage essential* :

كتب الشاعر "ويستان هوج أودين *Wystan Hugh Auden* "، الذى يعتبر من أعظم كتاب القرن العشرين : " إن صورتى الذهنية ، التى أحاول أن أوجدها
فى عقلى ، لكى أقبل وأحب نفسى ، مختلفة جدا من تلك الصورة التى أحاول أن أوجدها فى عقول الآخرين فى سبيل أن يحبونى " .

والآن فلتلق نظرة على تلك الصورة التى تريد الآخرين أن يروك عليها :

- الصورة الجيدة مثل الإستثمار فى بليون من الذهب ، ينظر إليها
بتقدير شديد ، ذو قيمة عالية وراسخة ثابتة ، فى أى مكان تكون فيه
- والصورة السلبية تشبه مبنى تم بنائه ووضعه على رمال متحركة ، محطم منذ البداية ، ويغرق بسرعة ، ولا يمكن إسترجاعه ، وأنت لا تتحمل ألا يكون لديك صورة ذهنية جيدة أما القول : " لا يتم منحك فرصة ثانية ، لتعمل بها الإنطباع الأول "، هو صحيح بدرجة كبيرة ، فالإنطباع الأول هو فى الغالب ، الأكثر بقاءا وإستمرارا ولذلك فمن الواجب عليك إعطائه أفضل ما لديك ، فى المرة الأولى .

وهذا ليس معناه ، أنك إذا وضعت نفسك بدرجة تقدير متدنية جدا نتيجة لإرتكابك أحد أكثر الأخطاء إحراجا ، بأحد المؤتمرات الإجتماعية (مثلا) وأنه لن يكون هناك أمل فى إستعادة

المركز والوضع الإجتماعى الجيد الذى كنت عليه مرة أخرى ، إلا أن ذلك فى إستطاعتك بعد فترة زمنية ، إذا عملت بجدية أكثر .

إن ما تضعه فى تصورك عن نفسك ، هو الذى يضعك على عتبة أبواب أى موقف تجد نفسك فيه ، لذلك تستطيع عمل "التقديم *Presentation* "، لنفسك ، وتحسن صورتك لتكون الشخص الذى يريدون معرفته والتعرف عليه

وهذه الإنطباعات هامة جدا ، للدرجة التى ترفعك وتنجح بها ، أو تفشل بسببها ، حتى " قبل *Before* "، أن تفتح فمك لتحدث .

ومع ذلك ، ولكى تصل رسالتك ، وهى مؤثرة *effective* ، إلى هدفها ، عليك إيجاد صورة إيجابية مؤكدة ، تتعرف على موقفك وإتجاهك ، وقيمك وإهتماماتك ، وخلفياتك .

ومن الضرورى أن تكون لديك القدرة على الملاحظة والإدراك الحسى ، بالمشابهة التى تؤدى إلى مزيد من التجاذب والميل ، مع ملاحظة أنه كلما كان التشابه كبيرا ، كلما كان الميل والإنجذاب كذلك .

مع ملاحظة ، أنه كلما إزداد إهتمام وميل المشاهدين وإنجذابهم إليك كلما كان وجه التشابه معك ، الذى يرونه على أنفسهم أكبر وأضخم .

إن صورتك تحدد مقدار القوة ، والرؤية ، والمصداقية التى يعتقد الآخرون أنك تملكها ، وهى أيضا تساعدك على تحقيق إتصالاتك ، وأهداف التفاعلات الشخصية الأخرى ، وتحسن علاقاتك ، وفوق ذلك تقوم بإيجاد الصورة التى تريد الآخرين أن يروها ويعملوا بناءا عليها

وكما ذكرنا من قبل ، أنه كلما زاد إهتمام مستمعيك بك ، وكلما

واءمت نفسك مع هؤلاء المستمعين ، كلما كانت "جاذبية تفاعلاتك الشخصية *interpersonnel attractive* "، بالنسبة لهم أكبر وأفضل .

والحقيقة ، أنه كلما كنت أكثر "جاذبية*attractive* "، كلما كانت قدراتك الإجتماعية المرغوبة ، كما يراها الآخرون ، أداة فعالة فى المعالجة ، وإعمال : المنافسة ، والصداقة ، وإشعال الذهن ، والتأثير ، (كلما كنت مرغوبا إجتماعيا بشكل أكبر ، كلما كان تأثيرك أكبر فى المواجهات الأولى) .

جو Joe :

بينما كان جو يحاول تقديم نفسه ، على أنه أحد الأشخاص الذين لا يعنيهم الأمر ، وغير مهتمين .

بدأ مردود هذا التقديم بهذا الشكل ، يأخذ مساره وتأثيره ، حيث جعله يشبه المخادع ، بشكل كبير ، إلا أنه كان دائما يحاول التمثيل على أى شخص ، بما فى ذلك عائلته .

لقد كان يبذل مجهودا ضخما فى محاولة أن يبدو بمظهر الهادئ ، فى مواقف تزيد وتثير نوازعه الداخلية بشكل كبير ، ومع ذلك كان يكره أن يفعل ذلك ، ومع ذلك كلما طال وإمتد زمن ما يفعل ، كلما إزدادت حالة الهدوء التى تنتابه بصورته الجديدة التى قررها لنفسه .

وهذا بالضبط ما فعله أحد الشخصيات المشهورة عالميا ، وهو الممثل "كارى جرانت *Cary Grant* "، عندما ترك المدرسة ببريطانيا فى عمر الأربعة عشر عاما ، لكى يصبح ممثلا ، وقرر أن يكون من تلك اللحظة شخصا لا يبالى يضحك معظم الوقت ، جذابا ، وسيما ، ساحرا لقلوب الجماهير ، رجلا بمعنى الشكل والجوهر ومثقفا .

وذلك ما قام بعمله بالضبط ، وقال تعليقا على ذلك : " لقد تظاهرت بأن أكون شخصا آخر ، أريد أن أكونه ، وفى آخر الأمر نجحت وأصبحت ذلك الشخص ...." .

والجدير بالذكر ، أن نذكر هنا أن صورتك العامة ، هى التى تحدد كيفية تقييم الناس لك ، ولأى درجة يكونون منجذبين إليك ، ويقبلونك ويحبونك ، ويثقون بك ، ويريدون التفاعل والتواصل معك .

<u>تقييم الصورة *Image assessment*</u> :

أنت فى حاجة لتقييم صورتك الحالية ، وكذلك مهارات الإتصال وذلك بالإجابة على الأسئلة التالية :

١) ما هى الصورة التى تريد أن تكون عليها " فى مصطلحات محددة ، وواقعية " ؟
٢) ما هى الصورة التى أنت عليها الآن ، وتظهرها ؟
٣) ما هى العناصر التى تشكل الصورة التى تريد أن تكون عليها ؟
٤) ما المطلوب منك أن تفعله ، لإيجاد الصورة التى تريدها ؟
٥) كيف تصل ، وتعبر إليك الرسائل ، فى الوقت الحالى ؟
٦) ما الذى تحتاج إلى عمله ، لتظهر الصورة التى تريدها ؟
٧) هل أى من هذه الطرق ، تحدث وتوجد لك الرؤية والمصداقية ؟ ما هى ؟
٨) أين تتحدث بشكل غير رسمى مع الأفراد ، وعائلتك ، وزملاء العمل ؟
٩) ماذا تفعل عندما تتحدث مع أولئك الأفراد ؟
١٠) ما هى النتائج التى حصلت عليها ؟
١١) ما هى النتائج التى تريدها ؟

<u>المهمة</u> .

والآن إرجع ثانية ، لإجاباتك ، وإختصر كل واحدة منها إلى كلماتها الرئيسة ، وهذه الكلمات هى الأساس فى التخطيط لتغيير الصورة ، قم بتسجيل تلك الكلمات .

وبالتخيل ، وبأفكار بارعة لطرق مختلفة تستطيعها ، يمكنك أن تحدث المذكور فيما يلى :

أ- الرؤيـة .

ب- المصداقيـة للصورة الإيجابيـة .

تمريـن .

التخطيـط لتغييـرالصـورة Planning Image Change :

إذا كانت نتيجـة تقييمك للصورة التى أنت عليهـا ، قد أفـادت على أنـك فى حاجـة لتحسـين وتطوير صورتك ، أجب على الأسئلة التاليـة ، إجابات كاملـة على قدر إستطاعتك ، وأثنـاء إجاباتـك ، كن محددا وواقعيا :

- ما هى عناصر الصورة ، أو "تقديم الذات *Presentation* "، التى تريد أن تكون عليهـا ؟
- كيف تقوم بالتخطيط للعمل عليها ؟

المهمـــة .

والآن إلتقط خمسة صور من صـور السلوك ، التـى تريـد أن تعمـل عليها قم برسم جـدول مثـل الجـدول الـذى قمـت برسـمه لجـدول توقيتـات علاجـك ، علـى أن يشـمل خانـة "الهـدف*Goal* "، "العمل والأداء *Action* "، " آخر موعد لإجراء العمل *deadline* "، و"النتائـج *Results* " .

تحت خانـة "الهدف*Goal* "، ضـع قائمـة بالسلوكيات التى تريـد العمـل عليهـا ، وتحـت خانـة "العمل والأداء *Action* "، أوصف كيف تريد تغيير سلوكك .

ضـع بالأسفل تاريخـا محددا " آخر موعد لإجراء العمل *deadline* "، الذى تريد عنده ، إنجاز هذا العمل .

وعندمـا تنجـز العمـل بالتـاريخ الـذى قمـت بتحديـده ، لاحـظ مـا الـذى حـدث نتيجـة "العمـلك *Action* "، ثم ضع هذا الجدول ، أو أرسله لأى مكان تريده ، حيث تستطيع الرجوع إليـه بإستمرار ، وراقب التحسن الذى يطرأ عليك ، وعلى سبيل المثال :

الهـدف *Goal* : نفذ إتصال بالعين مباشر .

العمـل *Action* : أكتب عندمـا لا أفعل ، صديق أخبرنى عندمـا لا أكون .

آخر موعد لإجراء العمل *deadline* : شـهران إثنـان .

جـذب الإنتبـاه بسـلوكيات غـير عمليـة *Grabbing Attention With Nonverbal Behaviors*

يتم عمل الإنطباع الأول عن طريق عدة عناصر ، معظمها غير عمليـة :

١) تعبيرات بالوجـه .

٢) إتصال بالعينين .

٣) الوقفـة والوضـع الخـاص .

٤) الإيمـاءات .

٥) الحركـات والنشـاط .

٦) نبرة الصوت .

٧) المظهر البدنى .

٨) الملابس .

وتذكر ، سواءا أكنت تدلى بصوتك فى إنتخابات ، أو تشترى صابون لغسيل الصحون ، أو تبحث عن صديق ، فأنت تتماثل ، وتتصل بأحسن ما يكون مع الذين يقدمون أنفسهم ، ويلاحظ عنهم أنهم جديرين بالحب ، ورفيق بهيج

ومخلص ، وكفؤ ذو أهلية ، وواثق جرئ .

بطبيعة الحال ، ليس من الضرورة أن يعكس التوقع الحقيقة كاملة ، وذلك لأنه وبوجه عام ، ما تريد إيجاده ، سيكون هو الصورة ، لمن يكون :

١) مستعدا ، منتبها ، مغامرا .

٢) متحمس .

٣) مهتما .

٤) منهمكا ومتورطا .

٥) مسترخيا " ليس شديد الإهتياج ، أو مسعورا " .

٦) أهلا للثقة .

كما أنك فى حاجة لإيجاد جوا عاما من الإيجابية ، والهدوء وعدم الخطورة .

- والجدير بالذكر ، أن "المظهر *Looks* "، و"الصوت *Sounds* "، يحقق عند الإتصال ، أكثر من ٩٠% من معانى التواصل البشرى ، عندما يتقابل الأفراد لأول مرة .

فالكلمات التى تنطقها فى البداية ، بالرغم من كونها هامة ، إلا أنها تمثل ٧ % فقط من المعانى ، ولذلك تحتاج للتظر بحرص وعناية شديدة إلى السلوكيات الغير فعلية ، التى تشارك فى تحقيق الإنطباع الإيجابى الأول .

الإبتسامة *Smile* :

الإبتسامة ، هى أكثر تعبيرات الوجه ، أهمية ، حتى بالرغم من أنها صعبة للأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى فى أن يوجدوها .

وعندما تكون الإبتسامة طبيعية وتلقائية ، فإنها تضفى جوا من الدفئ بالجو المحيط ، وهى تشير إلى مدى إهتمامك ، ورغبتك فى التواصل والتفاعل ، كما أنها توقظ وتلهم بالثقة والإيمان والمصداقية والفهم .

ولكنك لا تريد أن تبدو مبتسما بإستمرار ، فتأثير الإبتسامة الدائمة ، سلبى ، ويوجد شعورا عاما بأنك تبذل أقصى ما تستطيع للإستجداء بأن تكون محبوبا ، خاضعا مطيعا ، ضعيفا .

من الضرورى على كل من الرجال والنساء ، أن يبتسموا عند نقاط إستراتيجية أثناء الحديث والحوار .

- فعلى سبيل المثال ، تريد أن تبتسم قبل ، وبعد رسالتك ، فى نفس الوقت الذى تقوم فيه بعمل إتصال بالعينين ، والنتيجة ، أنها تؤسس صدقا وإخلاصا ، وتؤكد وجهة نظرك .

أنت تريد أن تبتسم ، بحيث تظهر على أنك تعطى مكافأة ، عندما تريد تعزيز وتشجيع شكلا من أشكال الإهتمام فيما تقوله .

وحتى إذا كان الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، لا يستطيعون إخراج إبتسامة كاملة ، إلا أن محاولة إظهارها على الأقل على جانب الفم ، لن يترتب عليه ضرر ما ، وغالبا ما يترتب على تحريك عضلات وجهك ، بما يوحى بالإبتسام ، تأثير إيجابى على رغبتك بالإبتسام

<u>إتصال العينان eye contact</u> :

إتصال العينان سلوك غير عملى ، ولكنه قوى جدا ، لأن بإستخدام العينان فقط ، يستطيع البشر ، وكذلك الحيوانات الدنيا ، التعبير عن العواطف ، ويستطيعون نقل الفتنة والجاذبية ، والخوف ، والعدوانية .

إستخدام العينان ، يمكن أن يفتح ، ويغلق خطوطا من الإتصال ، كما أنه ينظم إنسياب وتواصل الإتصال ، بتقديم تبادل الإشارات ، وطريقة لمراقبة التغذية الخلفية .

كما أن الإتصال بالعينين ، يمكن أن يعزز وسيلة تعبيرك الغير فعلية ، كما هو تعزيز لوسيلة تعبيرك وسلوكك الفعلى .

والجدير بالذكر ، أن عدم تنفيذ أسلوب تلاقى العينان ، أثناء الحديث ، له فائدة هو الآخر ، وذلك أنه ينقل بدوره معلومات .

والسبب ، أنه يشير بعدم النظر فى عين الطرف الآخر ، إلى عدم الإهتمام ، أو تجنب "التفاعل الإجتماعى" .

ومن الضرورى أيضا أن تولى إهتمامك ، وتنتبه إلى إستخدام الطرف الآخر لأسلوب تلاقى العيناك معك ، وما يمكن أن تنقله تلك العينان من معلومات وإفادات .

والناس ذوى المستويات المرتفعة ، والمنخفضة ، لهم إستخداماتهم فى وسيلة وأسلوب النظر فى عيون الآخرين ، ولكن بطرق ووسائل مختلفة فالناس الذين يعتبرون أنفسم ذوى مكانة منخفضة " الطبقات المنخفضة "، يميلون للنظر على الآخرين كثيرا ، يراقبون وفى إنتظار الإشارات ، حيث تخبرهم هذه الإشارات ما الذى يجرى بالموقف ، وكيف يمكنهم الإستجابة لها بأمان ، حتى وهم يتحدثون ، فإنهم يميلون إلى النظر إلى مستمعيهم بشكل أكثر .

وهذا بالضبط ما يفعله الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، حيث يكونون أكثر يقظة وإحتراسا ، يبحثون بصفة مستمرة عن الإشارات ومفاتيح مواقف المواجهة ، التى تراها مقبولة ، وجذابة ، أو مثيرة للإهتمام فى الوقت الذى تكون فيه متوقعا لشئ آخر

أما الناس الذين يتمتعون بثقة بالنفس ، وأولئك الذين بالسلطة من ذوى المكانة المرتفعة ، فلا يقومون بمراقبة أو تتبع سلوكيات الأفراد المحيطين بهم ، بنفس الطريقة ، وذلك لأنهم ينظرون على الآخرين عندما يتحدثون إليهم ، أكثر مما ينظرون إليهم ، عندما يكونون مستمعين إليهم وهم يميلون أيضا إلى النظر على الآخرين ، فى لحظات إستراتيجية ، يقومون هم بإختيارها .

وعندما يبدأون فى التحدث ، فإنهم ينظرون على الشخص الآخر بنظرة سريعة ، ثم ينظرون بعيدا ، ويعيدون النظر عندما يكونون قد إنتهوا من التحدث ، وبدأوا بإعطاء الإشارة للشخص الآخر ببدء التحدث .

ومن الأفضل ، أن يتم تحديد دور شخص ما ، بالتحكم والتوجيه وعندما تخلط وتمزج أسلوب تواصل العينان ، مع إبتسامة منتسبة ، فإنك
تكون بذلك قد أوجدت ، إنطباعا قويا .

ولذلك ، يجب أن تبدأ حديثك ، بإتصال عينى مباشر مع الطرف المواجه لك ، وذلك لفتح باب التواصل ، ثم إتبع ذلك بإبتسامة ، لتوضح مدى صداقتك ، وإهتمامك .

وعندما تبدأ فى الحديث ، تكون فى حاجة للنظر بعيدا ، للمحافظة على دورك الذى أنت عليه وتتحدث بناءا عليه .

وعندما تنتهى ، تبدأ فى النظر مرة أخرى ، حتى تنهى نظرة العين السابقة ، وبما يفيد أنك قد إنتهيت ، ثم تختتم بإبتسامة ، مع ملاحظة أن هذا الشئ ليس سهلا ، فى البداية على الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى .

وإذا كان ما تقوله طويلا جدا ، فستحتاج للتظر على من يستمع إليك كل فترة زمنية ، لتوجد بهذا إتصالا شخصيا ، مع ضرورة التأكد من أنه يتم الإستماع إليك ، ومن الحصول على الردود والتغذية الخلفية من المستمع ، ولترى إذا كان الآخر سيدعك تستمر ، أم هناك شئ آخر .

ولأنك تأخذ الدور ، عندما يحين الوقت لذلك ، فستحتاج لتشجيع تبادل أدوار عرض السلوكيات ، ولكنك تحتاج أن تتذكر ، ألا تحتفظ بتحديقك على الشخص الآخر مدة طويلة جدا ، فالمدة المعقولة يتراوح زمنها ما بين " ٢ ـ ٣ " ثانية ، وإذا إستمرت مدة التحديق أكثر من ذلك ، فقد يسئ المستمع الفهم ، ويعتبر ذلك كأنه إشارة للإستمرار فى بدء التحدث .

وعندما يحين دورك كمستمع ، عندئذ تتغير نظرة عينيك ، لتوضح إهتمامك فيما يقوله الطرف الآخر .

وعلى أى الأحوال ، فالجميع يود أن يستمع إليه الآخرون ، وحيث أنك تحدق على الناس الذين تحبهم أكثر ، عليك النظر على المتحدث بالعمد والقصد ، ولكن بنظرة قصيرة .

وبوجه عام ، يتم النظر على التحديق ، وتفسيره على أنه سلوك عدوانى ، ويترتب عليه شعور بعدم الراحة للطرف الآخر المتلقى .

وهذه الحقيقة ، هى التى يهتم بها جدا الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، ولذلك ولمنع التحديق ، تحتاج للتظر بعيدا ، على لا شئ ، كل فترة من الزمن .

ولكن ، ماذا إذا كنت لا تستطيع عمل هذا الإتصال العينى المباشر مع الطرف الآخر ؟

والإجابة ، هى أن نظرة العين الغير مباشرة ستقوم بنفس الدور ، وذلك بأن تقوم بالنظر إلى عين واحدة فقط ، للطرف الآخر ، أو بالنظر على طرف أنفه .

وفى حالة ما إذا كان ذلك غير مريح بالمرة ، تستطيع النظر إلى حاجبيه ، أو طرف إذنه ، أو على فمه ، أويتحريك عينيك على تلك الأجزاء كلها التى تم ذكرها للطرف الآخر .

وسواءا نظرت ، أم لم تنظر ، "إلا أنه من الهام إعطاء الإنطباع بتواصل وإتصال العينام ، وهو الشئ الذى يتوقعه الأفراد الذين لا يعانون
من قلق ورهاب إجتماعى .

<u>وضع ووقفة الجسم *Posture and body position* :</u>

يعكس وضع الجسم ، كيفية التفكير عن مستمعيك ، وعن نفسك ،، فإذا كانت الوقفة ، والوضع مترهلا متدليا ، ورأسك لأسفل ، كما لوكنت تتحدث إلى حذائك ، وتبدو كما لوكنت لا تنظر إلى نفسك بتقدير كبير .

بينما إذا وقفت واقفا مستقيما ، وأكتافك مرتدة للخلف ، بهيئة عسكرية ، وتنظر بثقة وأهلية وكفاءة ، ستكون مساويل لشخص يرغب الآخرون فى التفاعل الشخصى معه ، بسبب سلوكك ومظهرك الذى يدل على تأكيد الذات والكبرياء .

إن تكييف وضع جسمك ، يتحدث عن جاهزيتك ، وإستعدادك للتفاعل الشخصى .

فإذا كان وضع الجسم منغلقا بالذراعين ، أو تكون الساقين متقاطعتين فوق بعضهما ، أو قريبتين من الجسم ، أو يكون الجسم مائلا للخلف ، أو مستديرا ينظر بعيدا ، فهذا يدل على عدم إستعدادك ، أو إهتمامك بالتفاعل الشخصى .

أما إذا كان وضع جسمك منفتحا ، وكلا الذراعين والساقين متباعدتين ، بوضع مريح ، أو تكون متجها مائلا بجسمك للأمام ، مواجها الشخص الآخر ، أو تكون عيناك متصلتان بعينى الطرف الآخر ، فهذا يدل على إستعدادك وإهتمامك ، مع ملاحظة أن هذه الأوضاع تنطبق على الطرف الآخر أيضا .

<u>الصوت *Voice* :</u>

إن صوتك ينقل أيضا ، وبشكل مساوى لما سبق كثيرا من الأشياء للآخرين ، مثل الحماسة ، والإخلاص والصدق ، ورفع الكلفة ، والإهتمام بموضوعك .

فإيمانك بما تقول ، ينعكس على صوتك ، فإن كنت مهتما ومتحمسا ، سيتابعك مستمعيك ، أما إذا لم تكن كذلك ، فسيعرفون ذلك على الفور وستحدق عينوهم بك ، وسيستبعدونك من دائرة إهتمامهم .

ويجب الوقوف عند التحدث ، فى أى وقت يكون ذلك ممكنا ، وذلك لأن هذا الوقوف سيسمح لك ، بإخراج صوتك وإظهاره بشكل أحسن وكما تريد ، كما أنك تستطيع إصدار الإيماءات بشكل أسهل ، ومؤكد عندما تريد الإشارة إلى إحدى النقاط الرئيسية بالخطاب الذى تقوله .

وهذا ينطبق بشكل خاص على المحادثات الهاتفية التى يكرهها الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى .

ومن الضرورى عليك ، أثناء الحوار بالتليفون ، الوقوف ، والإبتسام وأيضا إصدار الإيماءات ، مع التحدث بمعدل متوسط من الصوت ، مع ملاحظة أن البطئ الشديد أفضل من السرعة الزائدة ، وفى حالة ما إذا وجدت غصة أو كأن شيئا ما توقف فى حنجرتك ، وأنت تتحدث بالمعدل المتوسط ، فقد يكون هذا إشارة على صعوبة بالتنفس ، التى تكون فى الغالب الأعم نتيجة للتوتر ، الذى أنت متعرض له .

وإذا حدث هذا ، فيجب عليك الإستئذان للحظة ، تستطيع فيها رشف رشفة من مشروب ساخن ، أو تأخذ نفسا عميقا ، أو تتص"ور نفسك فى أفضل مواقف الإسترخاء التى مرت عليك ، وفى حالة الضرورة تستطيع إخبار الشخص الآخر ، أنك ستتصل مرة أخرى فى ظرف ساعة من الزمن ، لتأخذ وقتك فى تقليل قلقك المتصاعد .

وقد يكون من المفيد أن يكون لديك ، نصا كتابيا للمحادثة التليفونية إلا أن وجود قائمة بالنقاط التى تريد تغطيتها ، قد يكون أكثر فائدة .

وهذا لأن وجود النقاط الهامة بهذه القائمة ، أقل صرامة وصلابة ويسمح لك بالتجول دون الشعور بالذنب ، أو الخوف من فقد وضياع مكانك .

ومن الجدير بالذكر ، أن تحديد الزمن المتوفر للحديث ، يحدد بدوره القلق ، ويساعد الآخرين فى الوصول للنقاط التى يريدون الوصول إليها بالخطاب ، وعند إنتهاء الوقت ، تستطيع تلخيص ما تم قوله ، لتأكيد الفهم .

مع ملاحظة أن الحصول على تغذية إسترجاعية مرتدة من المستمعين ، يقلل عدد المكالمات المطلوبة لتصحيح الإنطباعات ، والمعلومات .

<u>الملابس *Clothing* :</u>

تشير الملابس التى ترتديها ، هى ومكملاتها ، إلى حالتك ، كما أنها تشير إلى كيفية إعتنائك بنفسك ، فكسائك هو أو ل شئ يلاحظه الآخرون عنك ، بعد الأساسيات ، مثل السلالة ، والجنس ، والعمر .

فأنت تريد أن ترتدى بشكل مناسب للمناسبات ، وللناس الموجودين ، وللجو المحيط بك ، وأيضا لهدفك .

ويعض الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى يرتدون ملابسهم ، لجذب الإنتباه ، بينما آخرون يرتدونها للإنسجام مع الجذور الإجتماعية .

ويصرف النظرلا عن الإهتمام بالملابس ، تحتاج أن تبدو فى مظهر مرتاح ، فإذا كنت غير مرتاح ، سيكون الآخرون غير مرتاحين أيضا .

على سبيل المثال ، عندما تكون فى مقابلة للحصول على عمل ، فبطبيعة الحال ، لن ترتدى الملابس التى ترتديها ، لمقابلة صانع قرار قبولك بتلك الوظيفة ، بنفس الطريقة ، التى ترتدى بها الملابس ، عندما تكون فى مقابلة مع أصدقائك فى أحد المقاهى ، أى أن المناسبة ، وإختلاف الناس الذين ستقابلهم ، والجو المحيط بك ، والهدف بإختلافها كلها عن بعضها ، تحدد لك الطريقة والأسلوب الذى ترتدى به ملابسك .

الحركة والنشاط *Movement* :

ومن الضرورى أيضا ، أن تبدو طريقة سيرك ، غير مندفعة ، ولها هدف تتجه إليه ، وبدون أى تحركات مبالغ فيها ..... ليس بها تمايل .

ولتحتفظ ، بأقل درجة ممكنة من الحركة ، أثناء أدائك لأحد أنشطتك عليك بالإحتفاظ بالكوعين قريبين من الجسم ، وعندما تصدر إيماءة مثلا ، فلتكن بداية تلك الحركة من الكوع ، وإلى أسفل .

مع ملاحظة أن إحتفاظك بجسمك مرتاحا ، يبدو فى حالة من الإسترخاء ، ستشعر بالتأكيد بإسترخاء أكثر ، فسلوكيات الإستثارة يمكنها المشاركة فى إستثارة جسمية عامة .

حتى تعبيرات الوجه ، يجب إستخدامها بتحفظ ، لأنها ليست تعبيرات يمكنها الإتصال ، وعلى أى الأحوال وجه مشرق مسرور ، شئ جميل ، وهدف جيد .

وعلى وجه العموم فجميع التحركات يجب أن تكون بمظهر الواثق ، مدروسة متأنية ، متوازنة ، مرتاحة مسترخية ، بإيماءات دقيقة مهذبة ، وبأقل قدر ممكن مع إستخدامها بإقتصاد .

هل هناك أشياء أخرى إضافية على سلوكيات التعبير الغير عملية *Anything More On Noneverbal Behaviors* ?

بطبيعة الحال ، تعتبر اللغة أداة هامة ، خاصة عندما تتخطى مرحلة الإنطباع الأول .

فاللغـة القويـة ، تجـذب الآخريـن ، وكذلـك الصوت القـوى ، ولغـة الجسـم فالسـلوك الفعلـى العملى ينقل الفكرة ، والخبرة ، والمعرفة والتجارب .

اللغة تكون قويـة عندما تصبح مباشرة ، جازمـة ، تميل إلى التوكيـد وبسـيطة ، ومختصـرة ، وتصل مباشرة إلى النقطة المراد الوصول إليها ، وتدعو إلـى مواصلـةالحوار .

وقويـة عندمـا تكون خاليـة من الحشو ، مثل " أوم Um "، و" آه Ah "، و " نعم أعرف Ya Know "، و" أقصد I mean "، و" حسن موافق Okay " .

وعندمـا تكون خاليـة من المحسنات والمعوقات ، مثل : قد أكون مخطئـا ..... ولكن "، أو " أنـا على حق ، أليس كذلك ؟ " .

وهـى أيضـا قويـة عندما تكون خاليـة من الألفاظ التى تـؤدى إلى الإهانـة والإجحاف والضرر ، ولا تـزعج الآخريـن .

تمريـن .

سـلوكيـات التخيـل *Image Behavior* :

قف أمـام المرآة ، أو قم بتصوير نفسك بكاميرا فيديو عندمـا تبـدأ فـى الإستجابة للتفاعـلات مع الآخرين .

فـإذا كنت تقوم بعمل ذلك منفردا بنفسك ، قـم بعمـل قائمــة بالأسـئلة والتعليقـات المتوقـع أن يعملها الآخرون .

تسـتطيع أن تعمـل ذلـك أيضـا لمقابلــة الحصـول علـى وظيفــة ، وقـم بالتقييـم ، مـع كتابــة ملاحظاتك على سلوكك التعبيرى الغير عملـى :

١) هل تقوم بعمل إتصال بالعين ؟
٢) كيف تكون وقفتك ؟
٣) مـا كمية الإيمـاءات التى تقوم بعملها ؟
٤) كم عدد المرات التى تستخدم فيها تعبيرات الوجـه ؟ هل هـى فقط للتأكيـدات المناسـبة ، أم أنـهـا طوال الوقت ؟
٥) هل تعبيراتك مناسبة ؟
٦) هل تقطب الجبين بتكشيرة ، أم تجفل ؟
٧) مـا مدى التأكد الذى يبدو عليك ؟
٨) مـا مدى الإسترخاء الذى يبدو عليك ؟
٩) مـا مدى الحماسـة التى تبدو عليك ؟
١٠) هل هنـاك أى شئ تقوم بتكرار عملـه ، وليس لـه غرض حقيقى ، أم للتشتيت ؟

جـذب الإنتبـاه فى زمـن مقـداره " ٣٠ " ثانيـة :

عندما تقوم بعمل الإنطباع الأول ، يكون لديك حتى ٣٠ ثانية تجذب بها إنتباه المستمع ، وتحافظ عليه معك ، وأيضا لتحدث توقعات إيجابية ولتضع النغمة الضرورية لتحقيق التفاعل المحتمل ، أى فى فى ظرف ثلاثين ثانية ، تتمكن من توضيح النقاط التى تريد إيصالها وجعلها مؤثرة .

ولكن ، لماذا ٣٠ ثانية ؟ إنها طول موجة صوت التليفزيون اللازمة لجذب الإنتباه ، والناس غالبا ما يكون لديهم إحساس بإلحاح الزمن والتوقيتات المشغولة ، والأشياء الأخرى التى يفكرون فيها .

وهم غير صبورين للوصول إلى قلب الموضوع ، ليروا إن كان فى مجال إهتماماتهم ليستمعوا له أم لا .

إنهم بوجه عام ، ليسوا مستعدين لإنتظارك لمدة عشرة دقائق ، للإلتفاف للوصول لغرضك الذى تريد توضيحه .

والحكمة التقليدية للأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، وكذلك الذين لا يعانون من هذا القلق ، متشابهة ، وتقول : " **إذا كنت لا تستطيع قولها فى الثلاثين ثانية ، فهذا معناه أنك لا تستطيع قولها أبدا** " .

فى هذا الفاصل الزمنى القصير ، عليك إعطاء إسمك ، وذكر شيئ مؤثر ذو معنى ، له صلة بنفسك ، وتبين ما تهتم به ، أو تريد أن تحققه عند التفاعل .

مع ملاحظة أن الموضوع ، والهدف ، يختلفان طبقا للظروف ، وعلى ذلك ، وبمجرد حصولك على إنتباه المستمع ، يكون ما يزال متبقيا لديك زمن يتراوح ما بين " ٣ ـ ٤ "، دقائق ، تكون فى أثنائها ، قد قلت ما تريده ، أو تنقل رسالتك ، وهذا هو ما يخص رسالتك ، بمن Who ، أين Where ولماذا Why ، وكيف how .

الإستعداد *Preparation* :

قبل بداية الحوار ، تحتاج للإستعداد ، وهذا معناه أنك تحتاج مخاطبة كل من العناصر الآتية ، لتجعل رسالتك مؤثرة .

الغرض *Objective* :

أنت فى حاجة لتعرف ما تريد تحقيقه بالتحديد ، نتيجة للمحادثة ، فعلى سبيل المثال ، هل تريد معلومات ، هل تريد مرجعية أو عملا ، صديقا ، ميعادا ، أو التداخل مع هذا الشخص بطريقة ما ؟ كما أنك تحتاج تحديد السؤال الصحيح لتسأله ، والمبنى على هدفك .

المشاهد *Audience* :

تحتاج أيضا لمعرفة من هم مستمعيك ، وما هى إهتماماتهم ، أو ما هى الأشياء الهامة لهم .

الإقتراب الصحيح *Right Approach* :

إذا كان لديك هدفا محددا تريد تحقيقه فى محادثتك ، فعليك تحديد الأشياء المذكورة فيما يلى :

١) ما هى أفضل جملة وحيدة ، وبسيطة ، ومباشرة تقودك إلى الهدف ؟
٢) ما الذى سيبنى الحالة حول هذا الموقف ؟
٣) كيف تتمكن من إيجاد أرضية مشتركة يكون لها صلة وإتصال بإهتمامات ، وإحتياجات ، وخبرات ، مستمعيك ؟

أى أنه من الضرورى عليك أن تعرف ما تريد ، من الذى يستطيع إعطائه لك ، وكيف يمكنك الحصول عليه .

الخطاف *Hook* :

سواءا أكنت تسوق لنفسك ، منتجا ، أو خدمة ، أو سياق أعمال تصبح فى حاجة لجذب إهتمام مستمعيك والتمسك به .

والمعنى المقصود بكلمة "خطاف *Hook* "، هو بيان ، أو تعبير أو بصفة خاصة لكسب هذا الإنتباه والإحتفاظ به .

العثور على "خطاف *Hook* "، معناه البحث عن شئ غير عادى ، شئ مشوق ، أو شئ يؤكد موضوعك ، شيئا مثيرا ، دراماتيكيا ، فكاهيا ، أو حتى شخصى .

على سبيل المثال ، عند التحدث مع رجال الأعمال : " لقد حولت خجلى الشديد ، ومشاعرى الداخلية الحادة ، شديدة الإهتمام بإحتمالات فشلى ، التى تدرك مواطن ضعفى عندما أكون بصحبة الآخرين ، وتعتقد أنهم يلاحظون ذلك أيضا ، إلى ثقة ونجاحات بالتسويق ، بشكل مؤكد ، فى ظرف ١٢ أسبوع فقط !!

الأسئلة مهمة مؤثرة أيضا ، ، ومهما كان " الخطاف *Hook* "، إلا أنه يجب أن تكون له صلة بأهدافك ، وبمستمعيك ، على أن يقودك إلى لب الموضوع الذى تريد التحدث فيه .

أدوات الدعم والمساندة *Supporting Material* :

يجب الملاحظة ، أن كل نقطة رئيسية بموضوع تتحدث فيه ، تحتاج إلى دعم ومساندة ، وقد يكون هذا الدعم على هيئة وثيقة ، أو تضخيم لتلك النقطة ، أو توضيح كافى .

وكلما كانت أكثر شخصية ذاتية ، ومرئية ، كلما كان ذلك أفضل ، فالحقائق ، والأرقام ، والأمثلة ، وشهادات التأكيد ، والحكايات النادرة ، والإستعانة بالمجاز والتخيلات ، كل هذه تعطى النقاط التى تريد التأكيد والتركيز عليها ، المادة والحياة .

توجيه الأسئلة *Asking* :

إن معرفة ما تريده من التفاعلات ، هو الذى تقوم بتوجيه الأسئلة عنه وبخصوصه ، فمثلا ، هل تريد الفعل ، أم رد الفعل ؟ .. هذا هو الواجب عليك دائما تقريره ، بالأسلوب الذى سوف تتبعه قبل أن تبدأ .

وكل ما قيل ، يخبرك بأنك إذا كنت ستقوم بجذب إنتباه المستمعين فمن الواجب عليك عمل إنطباع إيجابى قوى ، لتتمكن من نقل رسالتك التى تريد التحدث فيها ، عبر ذلك الإنطباع ، كما أنه من الضرورى عليك أن تعرف ، وتتعرف على النقاط الآتى ذكرها :

١) ما هى الصورة والخيال ، الذى تريد عرضه ونقله للمستمعين ؟
٢) ما هى أهداف رسالتك بإتصالك ؟
٣) من هم المستمعون المستهدفون ؟
٤) كيف ستقوم بتحقيق الهدف ، ثم تعرض الرسالة فى ظرف ٤ دقائق فقط ؟

تمرين .

إحداث جاذب للإنتباه *Creating a grabber* :

١) أوجد جاذب للإنتباه لمدة ٣٠ ثانية ، بلقاء بأحد المقاهى ، فعلى سبيل المثال : " مرحبا ، إنا "بارى راتليف ***Barry Ratliff*** "، لقد سمعت أن هذا المكان يقدم نوعية جيدة من البيتزا ، وموسيقى بألحان جميلة كما أن به صحبة جيدة ، أنا من ولاية لاس فيجاس ، وجديد عهد بالمدينة ، ولأننى أريد عمل صداقات جديدة ، أعتقد أن من الضرورى على المحاولة ، وأنتم يبدو عليكم أنكم تستمتعون بوقتكم ، ما رأيكم ؟ "

٢) أوجد جاذب للإنتباه لمدة ٣٠ ثانية ، بلقاء أفراد آخرين بمؤتمر لبحث أمور العمل ، فعلى سبيل المثال : " أنا "سارة فولسوم***Sarah Folsom*** "، مديرة مبيعات ، مع شركة أدوية نيرفانا ، وأنا هنا لتسويق دوائنا الجديد المضاد للإكتئاب "جرينالوت ***Grinnalot*** "، والذى تم إعتماده حديثا ، بواسطة منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية ، وقد أظهر نسبة تحسن بالحالات التى تعاطته ، بلغت ٨٧% بجميع حالات الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، على مستوى البلاد كلها " .

٣) أوجد جاذب للإنتباه لمدة ٣٠ ثانية ، بحيث يكون لجميع الأغراض ، كرر ذلك يوميا ، وإجعل ما ستقول على طرف لسانك ، وإستخدمه فى كل مناسبة تسنح لك ، وعلى سبيل المثال ، يمكن التحدث كالآتى : " إسمى جوانا ، كاتبة ملهمة ، صدر لى حتى الآن أربعة كتب ، عن حياة الطلبة الكبار بالكليات ، حيث نشرت بالصحف المحلية ، أما فى الأوقات التى لا أكتب فيه ، فإننى أقوم بالإنتهاء من دراساتى العليا فى اللغة الإنجليزية ، بالجامعة المحلية " .

تطبيق تصورات الأحاديث العامة *Applying Public Speaking Image Tips* :

هناك بعض النقاط الإضافية يمكنها أن تجعل الأمر أسهل فى التعامل مع القلق والرهاب الإجتماعى عندما تقوم بإلقاء خطاب ، أو عرض وتقديم الذات :

١) تأكد من أن الخطاب الذى ستلقيه له بداية ، ومنتصف ، ونهاية .
٢) أكتبه بالطريقة التى ستتحدث بها ، مع ملاحظة أن إيقاعات ونغمات كل من اللغة المكتوبة والمقروءة ، مختلفة بعضها عن بعض .
٣) لاتضع أكثر من " ٢ ـ ٣ " نقطة جوهرية بالخطاب ، تتحدث عنها
٤) ضع الكلمات ، أوالعبارات ، أو التصورات ، التى تمثل مفتاحا للخطاب على كروت ، وقد يكون إستخدام نصا كاملا معدا من قبل ، مناسبا لبعض المواقف ، ولكن إستخدام هذا النص الكامل ، السابق إعداده ، قد يضطرك لقراءته ، بحيث يصيبك القلق لإحتمالات خسارتك أو ضياع مكانك
٥) تدرب أمام المرآة ، لترتاح مع التعبيرات ، وسرعة القراءة ، والإيماءات .
٦) تدرب بصوت عالى مرتفع ، لتتمكن من أن تكون أكثر وضوحا ، ولتتمكن من إظهار صوتك .
٧) إستخدم المنضدة المرتفعة التى تستخدم للقراءة ، أو منصة ، حيث أنها تمدك بحاجز بينك وبين مستمعيك ، وتعطيك مكانا مريحا تسجل فيه ملاحظاتك ، ومكانا أيضا لتضع عليه يديك ، وشيئا لتقبض عليه وتمسكه بيدك عند الحاجة .
٨) إستخدم الميكروفون ، مع إختباره جيدا قبل أن تبدأ خطابك .
٩) إبدأ ، وأنت مملوء بالثقة .
١٠) إفحص مستمعيك كل فترة زمنية ، كما لو كنت تشملهم جميعا بأنهم مستمعيك ، فإذا كنت تستطيع رؤيتهم ، أنظر إلى جباههم ، بدلا من عيونهم ، وفى حالة إذا ما وجدت أحدا منهم يستمع إليك بإنصات وإهتمام أنظر إليهم كل فترة ، لتحصل على إفاداتهم ومشاركتهم المرتجعة .
١١) تحدث " إلى To "، وليس "عليهم At " .
١٢) إرتدى ملابس مريحة ، واسعة ، بألوان لا تثير العرق ، مثل الأسود أو الأبيض .
١٣) إرتدى حذاءا ، لا يتسبب فى إهتزازك .
١٤) إجعل المنصة التى تقف عليها مضيئة ، لتتمكن من تسجيل وكتابة ملاحظاتك ، بحيث تكون الإضاءة غير شدية متوهجة .
١٥) إضبط الإضاءة بحيث تكون موجهة عليك ، بحيث تجعل من الصعب عليك رؤية مستمعيك .
١٦) تنفس ببطء .
١٧) تحدث بسرعة بطيئة ، إلى متوسطة ، لا تتعجل أو تندفع ، ولكن إحتفظ بسرعة ثابتة .
١٨) تحدث كما لو كنت تتحدث مع صديق ، إستخدم الحكايات والنوادر ، على هيئة أمثلة .

١٩) إبتسم .

٢٠) قم بإعطاء الإيماءات للتأكيد ، وللتوضيح ، أو للتعبير ، ولكن تحكم فى الحركات الغير مطلوبة .

٢١) توقف للحظات ، من أجل التأكيد .

٢٢) أشرك معك المستمعين ، بتوجيه أسئلة تتطلب إظهار اليدين ، إذا كنت تسطيع رؤيتها ، أو إجابات صوتية " بنعم Yes "، أو " لا No "، إذا لك تكن تستطيع رؤية اليدين .

٢٣) ضع أمامك ، كوب من الماء .

٢٤) إرتدى النظارات التى تمكنك من رؤية ملاحظاتك .

٢٥) خذ بعين الإعتبار إختيار لون بودرة أخضر ، تواجه به الإحمرار الذى قد يصيب وجهك عند الخجل .

٢٦) حافظ على بقاء العضلات مرتخية ، لا تقم بضم قبضة يديك ، أو تغلق الركبتين ، فالعضلات الواقعة تحت التوتر ، تنهك وتتعب وتهتز ، مع الإحتفاظ بالركبتين منثنيتان قليلا .

٢٧) قم بالتركيز على الأفكار التى تريد نقلها ، وليس على الكلمات المختصرة

٢٨) خذ وصفة طبية مثل " بنزوديازيباين *benzodiazepine* "، أو أى أدوية تستخدم "الكبح بيتا *Beta - Blocker* " ، لأى حدث عارض ، من " ٤٥.٣٠" دقيقة قبل إلقاء الخطاب .

٢٩) قم بتصحيح وقبول الأخطاء ، وإستمر وكلك ثقة ، ثم تناساها ، فهى أحد القيود التى قد تحدث لأفضل وأحسن المتحدثين .

٣٠) أعد تسمية "العصبية *Nervousness* "، لتكون "طاقة *energy* "، تعدك وتجهزك ، للتغلب عليهم .

ملخص :

بكلمات ألبيرت أينشتاين : " يجب أن يتم عمل كل شئ ببساطة قدر الإستطاعة ، ولكن ليس الأبسط " ، إن تحولك لتكون أكثر تأثيرا بالتفاعل الشخصى ، يشمل مدى واسعا من تبادل الآراء والإتصال ، والعرض والتقديم ، ومهارات التفاعل .

وأنت فى حاجة لأن تعمل على هذه المناهج والنظم ، واحدة فى كل مرة ، كما أنك فى حاجة لأن تصبح مرتاحا معهم ، قبل أن تتقدم إلى مهارات أخرى أكثر تقدما ، مع تطبيقاتها .

الفصل التاسع .

زيادة الفعالية والتأثير الشخصى .

" إذا لم أكن لنفسى ، فمن الذى يكون لى ؟ وإذا لم أكن للآخرين فلمن أكون ؟

وإذا لـم يكـن الآن ، فمتـى ؟ " .

" هليـل ذا إلـدر *Hillelthe elder* " .

ما هـو الحـزم والتوكيـد ؟

الحـزم والتأكيد ، هو إسم آخـر لمـا لديـك من مسـتويات وحـدود فيمـا هـو مقبـول ومحتمـل ،بعلاقاتك مع الأفراد الآخرين .

إنـه تصميمك على أن تكون حاسما ، فى تطبيق تلك المعايير والحـدود أمـا بالنسـبة للأفـراد الذين يعانـون من القلـق والرهـاب الإجتماعـى فإنهـم أقـل تصميمـا وحزمـا ، عن أولئـك الذيـن ليـس لديهم قلق إجتماعى .

والسبب فى هذا هو الإهتمام الأكبر الذى يبحثون عنـه للحصول على الإستحسان ، وألا يتم تقييمهم بصورة سلبية .

وهـذا يتسـبب فـى أن يجعـل تحديـدك لحـدودك ، تتوقـف عليـك ، ويؤكـد علـى أن حقـوقك فـى السلوك المناسب ، هو شئ فى منتهى الصعوبـة .

وعندمـا تكون غير قـادر علـى الحزم ، يتجه سلوكك إلـى إيجـاد نـوع من التشـوش والإرتبـاك والإختـلاف ، بمـا يجعل التفاعلات الإجتماعيـة مع الآخرين ، أكـثر تسـببا فـى إسـتثارة القلـق ، وعـدم الرضـى والإحبـاط .

وعلى سبيل المثـال ، فالشخص الحـازم ، قد يقول : " هذا مـا أعتقده بالنسبـة لهذا الإقـتراب " ، بينمـا الشـخص الغيـر حـازم ، من أولئـك الذيـن يعانـون من القلـق والرهـاب الإجتماعـى ، قـد لا يقـول أى شـئ ، أو قـد يتـوارى عن إعطـاء رأيـه بكـلام غيـر ملـزم ، فيقـول مثـلا : " حسـنا ، من الممكن أن يكون ذلك حسنا ، جون يقول أنـه يحب ذلك " .

- **والحزم والتوكيد ، عبـارة عن تعبيـر يوضـح كيفيـة رؤيتـك للموقـف وكيـف تشـعر تجاهـه ، ومـا تحب أن تراه حادثـا ، إنـه تعبير يقال فى رسائل ، تستخدم أسلوب " أنـا " .**

على سبيل المثال ، قـد يقـول أحـد الأشـخاص المتمتعين بالحـزم والتوكيـد : " عندمـا لـم تحضـر فـى ميعادك ، أو تتصل لشرح السبب ، شعرت بالغضب وخيبـة الأمـل ، كنـت أريـدك أن تتصـل إذا كنـت ستتأخر ، أو لا تحضر " .

وكما ترى ، فتعبيرات الرسـالة ، لا تستخدم كلمـات منتقدة ، أو إتهامات كمـا نجد فى المثـال التالـى : " أنت لـم تحضر فى الميعاد ، بل إنك حتى لم تتصل ، إنك لص مراوغ ، لا تـراع شـعور الآخرين " .

- **التأكيد والحزم ، يختلف تماما عن العدوانيـة ، وعن اللافاعليـة والإستسلام والسلبية ، إنـه عبـارة عن أرضيـة متوسطة بينهمـا .**

العدوانية ، تجعلك تشعر بشعور أفضل بالنسبة إلى نفسك ، لكن على حساب الشخص الآخر ، إنها نموذج لأسلوب وسلوكيات السيطرة ، والتحكم والهجوم بينما ، ويشكل غير مباشر ، تدعك تقف بجانب حقوقك أنت ، فى الوقت الذى تعتدى فيه على حقوق الآخرين ، وتغتصبها ، وتنكرهم وتقلل من قيمتهم وقدرهم ، وهدفها الإذلال والخزى ، والمكسب بعد ذلك .

وفى الوقت الذى يبذل فيه التوكيد والحزم ، ويمارس تدخلا إيجابيا ، نجد أن العدوانية ، تمارس تدخلا سلبيا .

والعدوانية ، تتمثل بذاتها ، عبر إلقاء اللوم والتقييم السلبى وعبر إعادة تسمية سلوك وأداء الآخرين ، إنها تقول : " هذا هو ما أعتقده ، أما ما تظنه أنت فهو شئ غبى ، ولا يعتد به " .

ودعونى أشاركم أحد الأمثلة ، ففى أحد الأيام ، لكى أستضيف أحد البرامج وأقدمه على التليفزيون بولاية ماساشوسيتس ، وكان من الضرورى على أن أتلقى تدريبا على جميع صور التقديم ، على أن أكون مستعدة للعروض الأخرى ، مع أطقم العاملين معى ، وهى التى قمت بأدائها فعلا .

وفى مساء أول عروض إنتاجى ، وصلت ملكرة حوالى ١٥ دقيقة ، عن ميعاد وصول ضيوفى ،وتفحصت مع المدير النص الذى قمت بإعداده ، وقدمته إليه قبل ذلك ، وفحصت الرسومات أيضا ، والشرائح التوضيحية وتسجيلات الفيديو ، وأدوات الدعم والمساندة ، ثم قمت بتحية ضيوفى وتأكدت من جلوس الجميع .

وسار اللقاء حسنا ، وبدى كل شئ على مايرام ، فيما عدا حنجرتى التى إنغلقت ، بسبب القلق والخوف والرهاب الإجتماعى بطبيعة الحال .

وبالنسبة للعرض الثانى ، فقد وصلت مبكرة عن ميعادى بحوالى ١٥ دقيقة ، تماما كما حدث باللقاء الأول ، إلا إننى تعرضت لهجوم شنته على مديرة إدارة البرنامج بالمحطة .

وبدأت تصيح فى وجهى أمام جميع أفراد الطاقم العاملين معى ، وبدأت تعترض على وتقول : " من تظنين نفسك ، لتصلى متأخرة لهذا العرض ، وبهذا الشكل ! لقد كان الجميع حاضرين مبكرين ٤٥ دقيقة ، وأنت ترقصين " الفالس ***Waltz*** "، حتى قبل أن تبدأى " ، لقد تسبب هذا الموقف فى إصابتى بالصدمة ، وبرعب شديد ، وبالإرتباك البالغ الشدة .

وإستمرت فى مهاجمتى : " لم يخبرنى أحد أن المتوقع منى أن أقوم بقيادة فريق العمل ، كما أقوم بفعل كل شئ آخر " .

وتوقفت عاجزة عن فعل أى شئ ، إلا أنها إستمرت مستخفة بى لتكبرى وغطرستى ، وقررت أنه كان من الواجب والضرورى على ، أن أعرف بالرغم من أننى لا أعرف كيف يجب على معرفة الواجب والضرورى .

وعندما إنتهت من مهاجمتى ، وقول ما تريد ، لم أجد أمامى إلا أن أقوم بتحية ضيوفى ، وتعثرت وأنا أعبر من خلال صفوف العرض .

لماذا يتصرف بعض الأفراد بشكل عدوانى ؟ قد تشعر أنك معرض للتهديد ، وأنك عديم القوة ، أوربما تخاف من ضياع تحكمك وسيطرتك على الآخرين ، وقد يكون ذلك تعبيرا عن الإحباط ، بسبب سلوك سابق غير حازم ، وربما يكون تصرفك بطريقة مبالغ فيها ، نتيجة لتداعيات معانى حالية ، إستدعت ذكريات تجارب عاطفية سلبية سابقة .

ربما تعتقد أن الوسيلة الوحيدة للحصول على ما تريد ، هى الهجوم ، قد تشعر بنقص بالمهارات المناسبة ، وتجد أن العدوانية أسهل عند التعامل بها

وقد تجد أن العدوانية ، تثير إستجابات فورية إيجابية من الآخرين بما قد تجده مرضيا .

وربما يجد الآخرون ، أن ثقافتك هى التى تساند وتعزز العدوانية ، كعلامة وإشارة للحالة والقوة .

أما النتائج الكلية المترتبة على العدوانية ، فهى سلبية ، فالسلوك يقود إلى التوتر ، والتسبب فى أذى المشاعر ، وإلى سوء الفهم ، والعدوانية وإلى فقد وضياع العلاقات الإجتماعية ، وإلى الإستبعاد والغربة ، وأيضا إلى الإنتقام والثأر .

وقد يترتب على هذا السلوك ، على المدى القصير فقط ، مكافأة للشخص العدوانى ، بإحداثه شعورا بالقوة .

وبالأحرى ، بأن تكون حازما ، بدلا من أن تكون عدوانيا ، سيساعدك على إكتساب التحكم والسيطرة على نفسك ، كما أن كونك حازما حاسما ، بدلا من أن تكون غير حازم ، سيساعدك على زيادة إحترامك وتقديرك لذاتك .

فعندما تكون واثقا ، ولديك التحكم والسيطرة ، تكون أكثر قدرة على التأثير بإيجابية ، على الطريقة التى يتصرف بها الآخرون تجاهك .

تمرين .

إلى أى حد تتمتع بالحزم ؟

إن كيفية شعورك ، حيال الطريقة التى تتناول فيها المواقف التالية ، هو الذى يشير إلى مدى الحزم والحسم الذى تتمتع به .

أجب على الأسئلة الآتية بأكبرقدر ممكن من الأمانة والصدق ، وهى أسئلة تم تكييفها من الكتاب : قف *Stand up* ، تكلم *Speak out* ، تحدث لمن يحدثك *Talk Back* !! تأليف "روبيرت ألبيرتى *Robert Alberti* " ، و"مايكل إيمونز *Michael Emmons* " .

هل Do You :

١) تعبر بصفة عامة عن أفكارك ، ومشاعرك ؟

٢) تعترض شفاهة وصراحة ، عندما يأخذ أحد الأشخاص مكانك بالصف الذى كنت تقف فيه ؟

٣) غالبا ما تقترب من الناس ، والمواقف دون خوف من إحراج ؟

٤) هل تصر على أن يأخذ شريكك بالغرفة ، سواء كان الزوج أو/ الزوجة أو الصديق ، نصيبه العادل من واجبات النظافة والترتيب الروتينية ؟

٥) تتكلم أثناء المناقشات ، عندما تريد توضيح نقطة ما بالنقاش ؟

٦) تعبر عن غضبك بسرعة عند حدوث ما يستدعى ذلك ، ولا تتخلى عنه أبدا ؟

٧) تقول " وليكن So "، عندما يكون أحد الأشخاص غير عادل معك ؟

٨) تقول " لا No "، بسهولة ، عندما يبذل أحد البائعين مجهودا لمساعدتك بالرغم من عدم وجود البضاعة التى تناسبك ؟

٩) تتكلم بصراحة ووضوح ، لتوضح وجهة نظرك الخاصة ، عندما تختلف مع شخص آخر قد تكن له كل الإحترام ؟

١٠) ترفض الطلبات الغير معقولة ، التى يقدمها الأصدقاء ؟

١١) تشعر أنه ليس من الضرورى تبرير ، أو إلتماس الأعذار ، بعدم رغبتك فى التمشى مع رغبات صديقك ؟

١٢) تعلن عن قضايا قد تضايقك أكثر ، بدلا من أن ترضى ، وتتمشى مع الموقف لأنه أسهل ؟

١٣) تطلب من صديقك معروفا صغيرا ، أو مساعدة ؟

١٤) تتفادى الصياح ، أو إستخدام الأساليب المتنمرة الملتوية ، لإقناع الآخرين بعمل ما تريد ؟

١٥) تصر على أن أفراد الخدمة العامة ، هم المسئولين أيضا على عمل أى إصلاحات ، أو ضبط أوتعديل ، أو إحلال ؟

١٦) تتكلم بعد أن تكون قد إنتظرت فترة زمنية ، إلا أنك فوجئت بأن الفرد الذى وصل متأخرا ، تمت خدمته أولا ؟

١٧) تطلب من الشخص المستمر فى ركل كرسيك بالمسرح ، أن يتوقف عن عمل ذلك ؟

١٨) تشعر براحة عندما تجد أن شخصا يراقب عملك ؟

١٩) لديك ثقة فى أحكامك الخاصة ؟

٢٠) تطلب من الفرد العامل بالمطعم ، أن يقوم بتصحيح وضع وجبة طعام لم يتم إعدادها أو تقديمها بشكل سليم ؟

٢١) تأخذ الخطوة الأولى فى تقديم نفسك لشخص غريب فى تجمع لعديد من الأفراد ؟

٢٢) تعبر عن غضبك بمنتهى الوضوح ، دون إستخدام رسائل تحمل تعبير "أنت" ؟

٢٣) تجد أن من الأسهل عليك ، إخبار عائلتك ، وأصدقائك عما تشعر ، عن أن تخبر الغرباء ؟

٢٤) تجد أنه شئ سهل أن تحافظ على إستمرار إتصال العينان مع الطرف الآخر ، عندما تتحدث مع الآخرين ؟

<u>النتيجة المستخلصة من الإجابات</u> :

كلما كانت إجابات " لا No "، أكثر ، كلما كنت تتصرف بأسلوب غير حاسم ، أو بأسلوب عدوانى ، ولا تشعر بالرضا عن أعمالك .

<u>المهمة</u> .

لكى توجد نصا ، يحمل معانى الحزم ، عليك أن تضع قائمة بالمواقف التى شعرت فيها بعدم الراحة ، حيث كان ذلك نتيجة لأنك :

١) لم تفعل ، أو تقول ما أردت قوله فعلا .

٢) شعرت أنك مضطر لتبرير سلوكك .

<u>على سبيل المثال</u> :

ما الذى كان من الممكن أن تعمله ، إذا بدأ شخص صعد معك بالمصعد ، التدخين بالمصعد ، بما تسبب فى مضايقتك كثيرا ؟

لكل تجربة غير مريحة تعرضت لها ، أكتب بالتفصيل الموقف الذى تريد أن يكون له نص مكتوب بإستجابة حاسمة ، وهذا هو ما كان من الممكن أن تقوله بحزم ، ولكن بأسلوب متحضر ، إستخدم النموذج الآتى :

- ماذا كان الإزعاج العام ؟
- ماذا قلت أو فعلت ؟
- ماذا تريد أن تقول ، أو تفعل المرة الآتية ؟

قم بتسجيل الموقف ، وإستجابتك الأصلية على الموقف ، وأيضا إستجابتك التى كتبتها بالنص المكتوب بصحيفة شفائك ، ثم كرر رؤيتك للموقف ، مستخدما فى ذلك إستجابتك الحازمة المكتوبة ، وعلى وجه العموم ، أنت تريد أن تكون لطيفا ولكن حازما ، فأنظر كيف تشعر

<u>كيف تقوم بتقييم الحزم والتوكيد How to assess Assertiveness</u> :

يتطلب منك أن تكون حازما ، أن تعرف ما هو الشئ ، الذى تريد أن تكون حازما بشأنه ، وعليك أن تلتقط قضاياك ، ثم قرر ما هو سلوك الآخرين المقبول ، وما هو الغير مقبول .

ما هى العوامل الخاصة ، التى تحتاج إلى أخذها بعين الإعتبار ، فى هذا التحديد والتقرير ؟

ومن الأمور الهامة ، أن تدرك وتفهم التغييرات التى تريد عملها مع التأكد أنك تشعر بالراحة مع كل من المعالجة ، والهدف .

ويمجرد أن تعرف ما الذى تريده ، وتشعر بالتصميم على تحقيقه ، عليك بالبدء فى التفكير بالخطوات التالية ، فى كيفية نقل رسالتك .

هذا معناه التفكير ، والتعبير عن نفسك فى رسالة تستخدم فيها التعبير " أنا "، بدلا من إستخدام التعبير " أنت " .

إن الرسائل التى تستخدم التعبير" أنت "، هى رسائل إتهامية ، إنتقادية ، وتهاجم شخصية الفرد ، بدلا من مهاجمة سلوكه الغير مقبول

أما الرسائل التى تستخدم تعبير " أنا "، فإنها تشير إلى أنك تتحدث عن نفسك ، وتصف كيف تشعر فيما يختص بالسلوك الغير مقبول ، والسلوك الذى يتعدى مستوياتك وحدودك ، إنك تتحمل المسئولية عن سلوكك أنت ، وليس عن الشخص الآخر ، كما أنك لا تضع اللوم ، ولا الدوافع ولا النقد على الآخرين .

<u>بارى</u> Barry :

بارى ، لا يعلم ما يفعل بخصوص زميله بالدراسة ، الذى يأخذ كتبه بإستمرار ، من درج مكتبه دون طلب ذلك منه .

وهو غاضب من هذا الغزو الذى يحدث لمكتبه ، كما أنه خائف من ألا يستطيع إسترداد كتبه ثانية ، إنه يريد هذا السلوك أن يتوقف ، إنه عندما يواجه زميله ، يقول له : " إنك تأخذ كتبى مرة أخرى ، إنك تفعل ذلك دائما ، إنك لا تعطى أى إعتبار لخصوصياتى ، أو حتى لى أنا شخصيا ، لا تفعلو هذا مرة أخرى "، فماذا يمكن أن يحدث ؟

من الممكن أن يتسبب ما قاله فى غضب زميله ، الذى ليس مهتما بالإستجابة لرغبة بارى ، فى تغيير سلوكه ، لأنه أصبح مشغولا جدا فى الإستعداد للرد والإنتقام من هجوم بارى عليه .

وإن تكلم بارى ، برسائل يستخدم فيها التعبير" أنت "، فسيتم بدون أدنى شك رؤيتها على أنها تهديد ، وإتهام ، وستضع الشخص الآخر فى موقف الدفاع .

وبدلا من ذلك ، إذا قال بارى ، بجد وحزم ، ولكن بدماثة ولطف "لقد لاحظت أن كتب التسويق التى تخصنى قد إختفت مرة أخرى ، فعندما تأخذ كتبى دون أن تسألنى ، فإننى لا أستطيع العثور على ما أحتاجه لعملى ، ونتيجة لذلك ، فإننى فى الحقيقة أشعر بالإنزعاج ، ومن الآن فصاعدا ، فإننى أريدك أن تسألنى إن كان بإمكانك إستعارة كتبى " .

وعندئذ يستطيع زميل بارى الإجابة ، حيث يستطيع إخبار بارى كيف يرى الموقف ، وما هى دوافعه التى جعلته يفعل ذلك ، وأيضا ما الذى سوف يفعله نتيجة لطلب بارى .

أمـا عندمـا تـم التعبيـر بأسـلوب وتعبيـرات بـارى ، وهـو التعبيـر الـذى كـان يفصـح فيـه عـن مشاعره ، وما يريد ، كانت النتيجـة أن زميلـه كـان أقل شـعورا بالنقد الموجـه لـه ، وأكثر ميـلا فى ألا يستجيب لطلب بـارى .

بالتحديـد ، مـا الواجـب عليـك قولـه ؟

١) قرر ، ما الذى تراه " إوصف سلوك الآخرين بموضوعية "، (متى فعلت .....) .
٢) قرر ، كيف يؤثر سلوك الآخرين عليك . " كنتيجة ، عندما .... "
٣) قرر ، كيف تشعر بخصوصها ، " أشعر بالغضب ..... " .
٤) قرر ، ما الذى تريد حدوثه ، أو تقدم إقتراحا : " أنا أريد " ، أو " ربما " .

المهمـة .

أعد النظر ثانية على الأحداث التى ذكرتهـا ، بنـص الحسـم المكتـوب ، هـل أجبـت بأسـلوب يستخدم رسائل موجهة تسخدم اللفظ " أنا " ؟ وإذا لم يكن ذلك قد حدث ، أعد العمل مرة أخرى ، بحيث يكون بإجاباتك تعبيرات تستخدم اللفظ " أنا "، وعلى هيئـة أربـع مراحل .

كرر التدريب على الإجابات ، على الأقل مرة واحدة باليوم ، حتى تصبح رد فعل طبيعى لك .

تبسـيط مهـارات الحسـم والتوكيـد *Simplifyinh assertiveness skills* :

قـام "مانويـل جيـه. سـميث*Manuel J. Smith* "، مؤلـف كتـاب " عندمـا أقـول " لا "، أشـعر بالذنـب "، بتصميم بعض الوسائل البسـيطة ، لمعاونتـك فـى أن تصبـح أكـثر حسـما وتوكيـدا ، وهـى تسمى :

١) "الإسطوانة المشروخة *Broken record* " ، "ويعنـى تكرار الجملـة مرة ، ومرة بعد أخرى دون إنقطاع إلى أن يتحقق طلبك " .
٢) التشويش *Fogging* .
٣) الحزم والتوكيد السلبى *Negative assertion* .

مع ملاحظـة أن هنـاك مهـارات ، تقوم بإعدادك ، ومسـاعدتك على أن تظل ملتصقا ومتمسكا بحزمـك ، وهى الردود والإستجابات الأسـاسية المكتوبـة ، التى تحتاجهـا ، والتى بهـا لا يكون من الواجب عليـك ، حل هذه المشـكلة بالإجتهـاد وضربـة حظ كيفمـا يأتـى إلـى ذهنـك من ردود وإسـتجابات ، فـى كل مـرة تواجـه فيها الموقف .

على أى الأحوال معرفتك وإدراكك لمـا يمكن أن يحدث ويتوقـع ، وكيفيـة ردك عليـه ، يعتبـر كـل شئ تقريبا .

أولا :

الإسـطوانة المشـروخة *Broken record* :

هذا هو التكرار الهادئ لما تريد ، وهذا الأسلوب يعلمك الإصرار على تحقيق أهدافك ، وتوكيد العزم والإصرار ، كما أنه يسمح لك بتجاهل منطق الشخص الآخر الغير منطقى ، والتلاعب ، والإغراء .

وعلى سبيل المثال ، أنت تقوم بالبحث عن أحد كتب المراجع بإحدى المكتبات ، إلا أن أمين المكتبة يقول لك : " فى الحقيقة أنت لا تريد ذلك الكتاب ، لن تجده مفيدا "، وبدلا من الإجابة العادية التى يقولها أحد الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى : " حسنا موافق " .

ستكون إجابتك بهدوء وبلطف : " إننى أريد ذلك الكتاب "، وستقوم بتكرار تلك الجملة ، كما لو كنت إسطوانة مشروخة لا تتوقف عن التكرار ، كلما حدث أى نقاش من أمين المكتبة ، يحاول فيه إثنائك عما تريد .

التشويش Fogging :

والمعنى القبول الهادئ لإحتمال وجود جزء صغير من الحقيقة فيما يقوله الشخص الآخر عنك ، إلا أن هذا الأسلوب يسمح لك فى نفس الوقت بالحكم النهائى على ما تفعله .

كما أنه يؤدى إلى مزج العبارات المؤكدة ، مع أسلوب الأسطوانة المشروخة .

فعلى سبيل المثال ، تستطيع القول ردا على أمين المكتبة : " أنا متأكد ، من أنك تشعر بهذه الطريقة ، ولكن ..... "، ثم تضيف أسلوب الإسطوانة المشروخة ، والعبارة المؤكدة الأخرى ، التى تنص على : " أنا أتفهم كيف يمكنك التفكير بهذا الشكل ، ولكن ... "، كما يمكنك أن تقول : " قد تكون على حق ، ولكن ..... " .

وهذا الأسلوب ، يعترف بالشخص الآخر ، ويظهر التعاطف معهم ، ويعكس ما يتم قوله .

الحسم والتوكيد السلبى Negative Assertion :

والمقصود بهذا الأسلوب ، القبول الهادئ لأخطائك ، أو الفشل لموافقتك على النقد ، على الأقل بالروح ، وهو يسمح لك بالنظر على سلبياتك ، دون أن تصبح قلقا أو حتى مدافعا .

إلا أن موافقتك بهذا التقييم الصحيح ، سيقلل على الأقل من عدوانية ، وغضب منقدك .

وعلى سبيل المثال ، إذا أخطأت سارة فى تقدير كمية الوقت المطلوب لتنهى به مشروعا ، ورئيسها فى العمل ، غاضب للطلبات الكثيرة المطلوبة للتقرير النهائى ، وقد يقول لها : " لقد أخطأت بشكل كبير ، وأنا الآن فى مأزق كبير " .

وبإستخدام أسلوب التوكيد السلبى ، فقد يكون ردها على ذلك ، بأن تقول : " أنت على حق ، لقد أخطأت فى تقدير الزمن اللازم لإنهاء المشروع " .

ففى الوقت الذى تعترف فيه بعناصر الحقيقة ، تعمل ذلك بحدودها هى ، ومراجعها التى تضعها ، إنها تعيد تحديد وإدراك الموقف من وجهة نظرها ، ولا تنساق مع مبالغة رئيسها .

وبهذه الطريقة يشعر رئيسها ، أنه قد تم الإستماع إليه ، وأنها تعترف بخطئها .

على الجانب الآخر ، ترى سارة أن هناك بعض الحقيقة فى إتهاماته ولم تساير منها إلا جانب الحقيقة الغير عاطفية فقط .

المهمة .

من الضرورى التدريب على هذه الوسائل على الأقل ثلاث مرات يوميا حتى تصبح عادة ، ولأن يكون معك نصا مكتوبا ، جاهزا للتعامل مع المواقف الغير متوقعة ، يجعلك تشعر بالإستعداد أكثر ، وليس عليك الخوف من شئ تقوله فى لحظة من لحظات الخوف الشديد .

وإبدأ التدريب بمواقف صغيرة ، مستخدما إياها فى مواقف ضخمة كبيرة ، ثم وبعد أن تصبح أكثر راحة ، قم بتطبيقها على مواقف أكثر أهمية .

مع ملاحظة أن كل نجاح تحققه ، يزيد ثقتك بأنك لديك القوة ، وأنك تحقق السيطرة والتحكم ، وتأكد من أنك تقوم بمكافأة نفسك على كل

نجاح تحققه ، ثم قم بتسجيل نجاحاتكبصحيفة شفائك .

الإفصاح عن حقوقك الشخصية *Declaring your personnel rights* :

قام الباحثون العاملون فى مجال "الحزم والتوكيد"، "روبيرت ألبيرتى *Robert Alberti* "، و"مايكل إيمونز*Michael Emmons* "، و"آرثر لانج*Arthur Lange* "، و"باتريشيا جاكوبويسكى *Patricia Jakubowski* "، ومانويل سميث*Manuel Smith* "، جميعهم سويا بنشر التصور الذى يفيد أن هناك حقوقا شخصية أساسية يستطيع المرء إختيارها لتحديدها .

تلك هى الحقوق التى نستحقها ، ونستظل بها ، ونريد فى الحقيقة أن تكون لدينا ، وعندما تقبل أن يكون لديك حقا ، وترغب فى العمل عليه ، عندئذ ستكون أنت الشخص الذى سيختار متى تعمل عليه ، ومتى لا تعمل والحسم والتوكيد ، يعطيك القدرة على الإختيار .

أنا لدى الحق فى :

١) أسأل عما أريد .
٢) أن أكون غير منطقى *illogical* .
٣) أن أكون الحكم والقاضى على تصرفاتى ، وأفكارى ، وعواطفى
٤) أن يستمع إلى ، لتكون محل إهتمام وجدية .
٥) أن يتم التعامل معى بإحترام .
٦) أن أغير رأيى .
٧) أن أختار ألا أؤكد نفسى .
٨) أن أقرر إذا كنت أنا الشخص المسئول عن البحث عن حلول لمشاكل الأفراد الآخرين .
٩) أن تكون لدى مشاعرى وأحاسيسى وآرائى الخاصة ، وأن أعبر عنها .
١٠) أن أرتكب أخطاء .

11) ألا أقدم أى أسباب ، أو أعذار ، أو تبريرات ، لسلوكى .
12) أن أقول " لا No "، دون الشعوربالذنب .
13) أن أقول " أنا لا أهتم " .
14) أن أقول " أنا لا أعرف " .
15) أن أقول " أنا لا أفهم " .
16) أن أضع أولوياتى .

المهمة .

ما الذى تقبله وتعمل عليه حاليا ، من حقوق الحسم والتوكيد ؟ وما هى تلك التى لا تعمل عليها حاليا ، إلا أنك تريد العمل عليها ؟ وما الذى يبقيك بعيدا ، عن عملها ؟

التعامل مع التأجيل والماطلة :

طبقا لما قاله "كريستوفر روبين*Christopher Robin* "، **إن التنظيم ، هو ما تفعله قبل أن تفعل شيئا ، لذلك عندما تقوم بالعمل ، لن تختلط الأمور كلها ببعضها** " .

ولكى تحدد ، وتحقق أهداف شفائك ، يجب عليك أن تصبح خبيرا وماهرا فى تنظيم وقتك ، وتكون كفئا ، ومؤثرا فى نفس الوقت .

يقول المرشد والمعلم "بيتر دراكر *Peter Drucker* "، : " معنى أن تكون كفئا ، هو أن تقوم بالعمل على الوجه والطريقة الصحيحة ، وأن تكون مؤثرا ، هو أن تقوم بالعمل الصحيح ، وتلك الأشياء المطلوب عملها فعلا .

المهمة .

ضع قائمة بجميع المهام الواجب عليك عملها الآن ، مع ترتيبها مع تحديد الآتى أولا :

1) ما هى الإحتياجات المطلوب عملها أولا ؟
2) ثانيا ؟
3) ما هو الشئ الذى يمكنه الإنتظار ؟
4) ما هو الشئ الممكن عمله بشكل جيد بواسطة شخص آخر ؟
5) ما الذى تقوم غالبا بعمله ، ولكن يترتب عليه إضاعة الوقت دون مشاركة فى إحداث الأثر والتأثير الذى تسعى إليه ؟
6) ما الشئ الممكن حذفه والتخلص منه ؟

من الضرورى أن تقوم كل يوم صباحا ، بعمل قائمة " ماذا تفعل "، على ألا تزيد بنود القائمة عن ثمانية مهام ، كحد أقصى ، مع ترتيب الواجب عمله طبقا للأولوية .

كيف تقوم بترتيب وتنظيم وقتك :

بعد أن تكون قد أجبت على أسئلة أولويات المهام ، المذكورة عاليه ستجد أن هناك بعض البنود ، لا يمكن عملها بسرعة وسهولة ، أو مناقشتها أو حذفها .

لذلك يجب عمل خطة لتلك البنود ، مع ضرورة تقدير مقدار الوقت الذى يتطلبه كل بند منها ، لتحقيقه وإنجازه .

بعد ذلك ، يتم تقسيم كلا منها ، إلى أجزاء أصغر ، تستطيع أداء كل جزء منها يوميا .

بوجه عام ، فمن الأفضل ، أن تعمل شيئا قليلا يوميا ، من كل مهمة مذكورة بالبند ، بدلا من تركيز مجهوداتك كلها ، مثلا على البند (أ) باليوم الأول ، ثم البند (ب) باليوم الثانى ، ثم البند (ج) باليوم الثالث ، وهكذا .

فعمل القليل من كل مهمة ، يجعل جميع البنود ، أقرب للإستكتمال ، وعمل الأصعب ، أو الأكثر أهمية ، أولا ، يسمح لك بتفادى قضاء اليوم كله فى حالة من التوقع ، والخوف ، وعدم تنفيذ المهام ، مثلما يفعل أولئك الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى بعدم رغبتهم بالعمل .

بعد ذلك ، إذا كانت هناك إحدى المهام ، تحب أن تعملها ولديك رغبة فى إنجازها ، تستطيع عمل ذلك ، بعد المهمة الصعبة التى أنجزتها ، كمكافأة تمنحها لنفسك .

المكافآت هامة ومحفزة على العمل ، لذلك يمكن وضعها فى القائمة ، وعلى ذلك ، عندما تنتهى من إنجاز مهمة ، إمنح نفسك مكافأة ، وكلما كانت المهمة أكبر أو أصعب ، كلما المكافأة كذلك .

لذلك ، أنت فى حاجة لإحداث قائمة مكافآت مصنفة ، بما يدعم إنجازاتك ، وتحافظ على دوافعك مرتفعة .

أما المهام ، ذات "البنود القصيرة *Short-term* "، والمهام التكرارية ، مثل التخطيط للعشاء ، أو سداد الفواتير ، يجب أن تأخذ دورها مرة واحدة بالأسبوع حتى لا تصبح فى حالة تفكير وقلق وهواجس مستمرة عنها ، أما الأهداف ذات المدى الطويل ، فإنها تتطلب تخطيطا للمدى البعيد ، ومعرفة وجهتك وإتجاهك ، وكيفية الوصول ، يجعل تحقيق هذه الأهداف ، أسهل ، وأقل قهرا وإرباكا .

ولتكون أكثر إنتاجية ، يجب تسجيل تواريخ الإنتهاء من أداء المهام ، على تقويم ميلادى ، مع ضرورة وضعه فى صحيفة شفائك ، سويا مع أفكار لطرق مختلفة لإنجازها وتحقيقها ، وبالتقدم الذى تحرزه ، مع ملاحظة أن وضع علامات ، وإشارات ، للتذكرة هو شئ مفيد .

ومن الضرورى ، أن تشمل صحيفة شفائك ، ليس فقط قائمة نشاطك ولكن الوقت المستغرق .

مع ملاحظة أن العمل طبقا للتصنيف ، وبإنسجام وتوافق ، يوما بعد آخر ، حتى تكتمل المهمة ، يسمح لك بتحقيق النجاح الذى تريده ، مع الشعور بالتحكم والسيطرة .

وتنظيم الوقت يساعدك أيضا ، فى التخلص من مضيعات الوقت فيصبح كل ما عليك التفكير فيه ، هو الوقت الزائد الذى تعطيه لنفسك ، لتعمل فيه أعمالك العادية ، وستستطيع بطريقة ما ملئ الوقت بجميع الأعمال التى تريد أدائها ، ثم تتعجب بعد ذلك قائلا لنفسك : " أين ذهب الوقت ؟

أما سوء الحظ ، فهو إذا سمحت لنفسك أن تؤدى الواجب على مدى يوم ، فسيأخذ الواجب الذى تقوم بأدائه يوما ، وإذا سمحت لنفسك بأداء ذلك الواجب ، على مدى نصف يوم ، فسيأخذ نصف يوم ، إنه قانون باركنسون : " **يتسع العمل ، ليملأ الوقت المتاح لإنجازه وإنهائه** " .

تسمح لك وسيلة إدارة الوقت هذه ، بالتحكم والسيطرة على مستويات الضغوط التى تتعرض لها ، والمماطلة والتأجيل ، إلى الدرجة التى تقبلها وترتاح إليها ، مع ملاحظة أن ضرورة إدارة الوقت تتطابق مع إحتياجات حياتك الشخصية ، والعملية الوظيفية .

تمرين .

التأجيل والمماطلة :

لكى تتخلص من مشاكل التأجيل والمماطلة ، فإنك فى حاجة إلى :

١) إجمع قائمة بمهامك ، وقم بوضع الأولويات لها ، أما تطبيق أسئلة التأجيل والمماطلة ، فهى آخر واجب محدد .
٢) المهام التى لم تناقشها أو تلغيها ، تتطلب منك تفتيتها إلى قطع وأجزاء أصغر ، وبرؤيتك للمهمة ، وقطعها المجزأة ، بل حتى رسمها البيانى ، ستقوم بتصفية وتوضيح تفكيرك .
٣) ضع جدولا للعمل به على الأجزاء ، التى نشأت من تجزئة المهمة
٤) قلل إلى أقصى حد التشويش بمنطقة العمل التى تعمل بها ، ونظمها مع ترتيب المواد المستخدمة ، مع الإقلال تماما من مغريات إضاعة الوقت فلا يكون لديك أو حولك ، كتبا ، ولا مجلات ، ولا صحفا وجرائد ، ولا تليفزيون ، ولا راديو ، ولا أجهزة تليفون محمول ، أو أجهزة تشغيل "سى دى " ، وإعمل كل شئ ضرورى لزيادة التركيز ، إستخدم سماعات الأذن لعزل أى ضوضاء غريبة عرضية ، إذا إستدعت الضرورة ذلك .

ملحوظة :

يعتقد بعض الناس أنهم يستطيعون التركيز أكثر ، أثناء إستماعهم للموسيقى إلا أن الحقيقة أن إنتباهك سيتشتت بين الصوت الذى تسمعه والمهمة التى تقوم بأدائها .

لذلك ، قد يستغرق منك ذلك ، زمنا مضاعفا مرتين ، للإنتهاء من المهمة عما كان من الممكن أن تستغرقه عادة فى أدائها ، لأنك تحاول أن تعمل شيئان فى وقت واحد .

٥) قم بتجميع الأدوات التى تحتاجها فى البداية ، ومهما كانت ، قم بإعدادها أول شئ بالصباح .

٦) تخلص من مشكلة البحث عن أشياء ، لأنـه من السهل جدا ، أن تضيع يوما كامـلا فى البحث عن أشياء غير موجودة فى أماكنها ، وعليك بتصنيـف الملفـات والمقاطـع بدفـتر ملاحظاتـك ، إستخدم كـارت مقـاس ("٣" x "٥") مع الإحتفـاظ بـه ، ليذكرك فى حالـة تغييرأحد البنـود ليحـل محل بند آخر ، مع الإحتفاظ بدليل تليفونـات الكومبيتر مملوءا ، ومعدا بـالحروف الأبجديـة ، ومتوفرا عند الحاجـة .

٧) لا تشـجع الإعتراضـات ، ودع النـاس يعرفـون أنـك تعمـل ، ولا تريـد أحـدا أن يزعجـك ، دع الآخرين يحجبون المكالمات التى تأتـى لك ، إبحث عن مكان صعب الدخول إليه لتعمل فيـه ، عندما يطلب منك الأفرد أن تتبادل الرسائل معهم وتحادثهم ، أو تعمل أى شئ معهـم أو لهـم ، كن حازمـا وقـل لهـم بمنتهـى الحسـم : " لا No "، وعليـك أيضـا ألا تتحـدث بالتليفـون ، ولا تقـرأ نصـوص رسـائل التليفـون المحمـول ، ولا البحـث علـى شـبكة المعلومـات الإنترنـت ، أو مشاهدةاليوتيـوب ، أو قـراءة رسـائلك الإليكترونيـة ، وإضبـط قائمــة بريـدك الإليكترونـى إلـى إمكانيـة القراءة العامة ليوم واحد .

كلما كنت حازما فى إتباع قائمـة إقتراحات إدارة الوقت ، المذكورة عاليه وأكثر إلتزاما ، كلمـا كـان إنجازك وتحقيقك لما تريد أشد نجاحا .

وكلما كان نجاحك فى إنجاز ما تريـد شـديدا وقويـا ، كلمـا إزدادت ثقتـك بنفسـك ، ونجاحاتـك التـى تشعر بها .

<u>كيـف يكـون إحـترام الـذات هاما ؟</u>

كيف تفهم وتـدرك العالـم ، وكيـف يقـدرك ويفهمـك الآخـرون ، هـذا هـو بشـكل عـام ، تقديـر الذات .

إن "تقديـر وإحــترام الـذات "، يختلـف بشـكل كبيـر ، عـن "تصـور الـذات "، التـى تشـمل معتقداتك ، وأفكـارك عن نفسك .

إحـترام الـذات ، هـو إتجاهـك حـول تلـك الأفكـار والمعتقـدات ، إنــه التقييـم الـذى تقـوم بـه لمشـاعرك عن قيمـة الذات ، ونفسك .

ومن المعتقد أنها شـاملة بمنظورها ، وتمثـل تقييـم الـذات ، عبـر مجـال واسـع مـن المواقـف المختلفة ، كما أنها مؤسسة ومبنيـة ، ليس فقط على كيفيـة مقارنـة نفسـك بالآخريـن ، ولكن أيضـا فيمـا إذا كنت تعتقد ، أو لا تعتقد أنك تلائم مستواك الخـاص بالإلهـام .

وإنبثاقا من التصورات التى تدور حول الشخصيات ، مثـل إختبـارات الذكـاء والتكامـل ، فإنهـا تميل لأن تكون ثابتـة على مر الزمن .

<u>ويـأتى تقديـر وإحـترام الـذات ، بدايـة من :</u>

١) ما هى الأشكال المقبولة والمحترمة أبويا .

٢) ما هى الحدود التى يضعونها ويساندوها .

ومع التقدير والإحترام العالى للذات ، تكون لديك القناعة بأنك تساوى ما تريد ، وأن طرقك ووسائلك صحيحة ومناسبة ، ومن المحتمل أن تشعر بشعور جيد عن نفسك ، إذا .....

١) نجاحك تمشى وساير طموحاتك ، وأهدافك .

٢) أنها تساوى تلك التى بالأفراد ، التى تستخدمها مقياسا .

٣) الآخرون يتكلمون بشكل حسن عنك .

يعتمد تقدير الذات على كيفية تقييمك للنجاح ، والفشل ، فأنت تصبح العنوان لأعمالك ، فإذا قمت بوضع عنوان للفشل ، على أنه " السئ "، والنجاح على أنه " الجيد " .

فإنك سترى أن عدم تحقيقك للهدف ، هو " السئ "، وأنك " الفاشل " .

وهذا النوع من التفكير له تأثير قوى على سلوكك ، وذلك أنه يضع حدودا على ما تريد تجربته ، وإلى أى درجة ستكون منفتحا للنمو .

كما أن تقديرك وإحترامك لذاتك ، يأتى من الكيفية التى كانوا يطرونك بها عندما كنت طفلا ، وقد إكتشفت عالمتى النفس "كارول دويك *Carol Dweck* " و"كلوديا مويلر *Claudia Mueller* "، أن الأطفال الذين يتم إطرائهم نتيجة لمجهوداتهم أى نتيجة لما يفعلون ، يميلون للإحتفاظ بثقة بالنفس ، أكثر من الأطفال الذين يتم إطرائهم فقط لميزة لديهم ، مثل الذكاء ، أى بسبب صفة يتمتعون بها ، وما هم عليه ، وقد يكون هذا نتيجة أنهم لا يرون النجاح على أنه تحت تحكمهم وسيطرتهم .

وعلى هذا ، فقد يكون " تقديرك وإحترامك الذاتى" ، له صلة وعلاقة بتصورك عن "الفاعلية الذاتية "، أو الثقة بالنفس .

وطبقا لما ذكر من قبل بالفصول الأولى من هذا الكتاب :" إذا كنت تعتقد أنك تستطيع مواجهة التهديد والسيطرة على ردود أفعالك تجاهه ، وتحقيق مهامك ، فإنك ستشعر بالتأكيد بنجاح وثقة أكبر ، وهذا الإحساس بالقيمة ، قد تكون له علاقة بالموقف المتناول الآن ، أو التعميم على الآخرين .

التقدير والإحترام الذاتى ، هو إقرارك بأنك مهما فعلت ، سواء كنت ناجحا أم لم تكن ، فستظل تحتفظ بقيمتك الجوهرية الحقيقية كمخلوق بشرى وإنسان .

بمعنى آخر ، إنه حب الذات ، أو القبول الإيجابى الغير مشروط ، إنك تستطيع مشاركة وإشراك الآخرين معك فى جميع صفاتك ، ومواصفاتك الجيدة ، فقط عندما تفكر بهذه الطريقة ، عن نفسك ، <u>ما هو تقدير الذات المتدنى ؟</u> :

تقدير الذات المتدنى ، يعنى أنك تميل إلى تضخيم أخطائك العادية التافهة ، وعيوبك ، وأنت تقوم بعمل هذه الأشياء ، رمزا لشعورك بعدم الملاءمة ، أو القيمة ، فأنت ترى صورتك

الذاتيـة ، على أنـها معتمـدة على موافقـة وتصديق الآخرين ، ولديك الشعور بالتشكك الذاتـى ، وعـدم الأمـان ، والقلـق ، وشعورا بكونـك غيـر ملائـم أو كفـء

وطبقا لما كتبـه "جروشـو ماركـس *Groucho Marx* " : " أرجـو أن تقبـل إسـتقالتى ، أنـا لا أهتم بالإنتمـاء لأى نـادى قد يضمنى كأحد الأعضـاء " .

وبينما يجعلك التقدير الذاتـى العالـى ، تشـعر بالفاعليـة ، والإنتاجية والقدرة ، والنجـاح ، وأنـك محبوب .

يجعلك الشـعور والإحترام الذاتـى المتدنـى بعدم الفاعليـة ، وعدم القيمـة وعدم الكفـاءة ، وغيـر محبوب ، كمـا أنـه يقودك ، ويؤدى بك إلـى نقص وإنعدام الثقـة .

إنـك تشـعر أنـك مـدان بالفشـل والإخفـاف ، وبهـذا لا تعمـل إلا القليـل لتـدرك أهدافـك وتصـل إليهـا ، ويؤدى بـك الإحـترام الذاتـى المتدنـى ، أيضـا إلـى السـقوط عن الطريـق الصحيـح وإلـى الأداء الضعيـف ، والنظرة المشوهة لنفسك وللآخرين .

إنك لا تعطى نفسك المصداقيـة للعمل الجيد الذى قمت بأدائـه ، وترى أن الآخريـن ينجـزون الأعمـال أفضل ممـا تعملـه ، إنك ترى نفسك تحت رحمـة القـدر ، ولسـت مسـئولا عن سـلوكك ، ومـا يترتـب عليـه من نتائـج .

كمـا أن الإحترام الذاتـى المتدنـى يجعلـك قلقـا ، غيـر راغـب فـى المخاطـرة بتطوير العلاقـات القريبـة ، وبالتالـى فالمحتمـل أن تكون وحيدا غيـر سـعيد .

كمـا أن شـعورك بالنقص والدونيـة ، يأتـى من إحـترام الـذات المتدنـى ، وهـى ليسـت مؤسسـة أبـدا على الحقيقـة ، بـل علـى أفكـارك السـلبية ، ونقـدك الـذاتى السـلبى الشـديد القسـوة ، ومعتقداتـك المشوهة والغير منطقيـة ، التى تشكل تصوراتك الذاتيـة .

ولكى تعكس جميع سلبيات مـا سبق ، عليك بالنظر على الأفكـار السيئة التكيـف ، والتعـرف على التشوش المتخفى خلفهـا ، ثم نازعهـا وتشكك فيهـا .

<u>تدريـب تقديـر جوانـا الذاتـى</u> :

قاتلـت جوانــا مشــاعرها الذاتيــة بـالنقص والدونيــة ، منــذ طفولتهـا ، لأن قيمتهــا الذاتيــة ، ومدلولات مستويات الحقوق والمظاهر العليا التى إكتسبتها من والديها ، اللذان يسـيران علـى هداهـا ، جعلتهـا تعتمـد عليها مقياسا فى حياتها تعتقد أنـها مخلـوق بشرى من الدرجـة الثانيـة ..... عديمـة الكفـاءة والملاءمـة ولا تعمـل أى شـئ إلا ويكـون غيـر ملائـم ولا صحيـح ، وهـى لـهـذا السـبب تنتقـد نفسـها بمنتهـى القسوة والوحشية .

وهى تتعجب لماذا قررت بعد أن كبرت أن تعود وتلتحق مرة أخرى بالمدرسة وتبدأ من جديد فى تكوين صداقات .

كانت حزينة ، مثبطة الهمة ، محبطة ، فريسة للهم والكدر منكبة على نفسها ، ليس لها ما تتشبث به إلا ذلك التقدير المتدنى للذات الذى يضيف على آلامها ، ضيق وضجر لا يحتملان .

ولتتعامل مع هذه المشاعر ، بدأت جوانا تتحدث ثانية مع إنتقاداتها الداخلية ، وأطلقت على ما بداخلها من إنتقادات لاذعة مسمى " الوحش "، وإتخذت لنفسها دور المعلم والمدرب ، فكلما يقول " الوحش "، شيئا ، تقوم بدور المعلم وتبدأ فى تحليله ، ومواجهته بالحجة ، وإستمرت على هذا المنوال فى كل مرة يبدأ فيها نقدها الداخلى ، ينتقدها ، أو عندما يعبر"الوحش"، فيها بأفكار سلبية ومشوهة .

إستمرت فى هذا التبادل ، إلى أن ساد وإنتصر المدرب ، وعندئذ أعادت تسمية كل تشويه إدراكى عقلى ، وسجلت أسلوبها فى التدريب والتعليم بصحيفة شفائها (**وفيما يلى شكل الحوار الذى كان يدور بين كل من وحش جوانا ، ومدرب ومعلم جوانا**) :

<u>وحش جوانا</u> :

"أنا لا أستطيع إنجاز أى شئ ، لأنه ليس لدى ما أقدمه ويحتاجه " وهذا يعتبر (تعميم مبالغ فيه) .

<u>مدرب جوانا</u> :

"هذا شئ سخيف ، أنا لدى كثير من الأشياء الصحيحة ، مثل ....."

<u>وحش جوانا</u> :

" والداى ، المدرسين ، زملائى بالفصل الدراسى ، سيرونى خاسرة "، (تعميم مبالغ فيه ، قراءة العقل ، تفكير كلى ، أو لا شئ)

<u>مدرب جوانا</u> :

" سيعتقد والداى أننى خاسرة مهما فعلت ، وقد يخيب ظن المدرسين إذا لم أفعل ما يتوقعونه ، ولكن ذلك لن يكون هو نهاية العالم ، أما زملائى بالفصل ، فلن يهتموا " .

<u>وحش جوانا</u> :

" إننى غبية " ، (تسمية) .

<u>مدرب جوانا</u> :

" أنا لست غبية ، قد أفعل أشياء غبية ، فى لحظة ما ، ولكن هذا لا يجعلنى غبية ، فكل واحد يفعل أشياء غبية ، إنها طبيعة إنسانية "

<u>المهمة .</u>

إعمل هذا التمرين يوميا ، وسجل ما يقوله الوحش الساكن داخلك وكيف يواجهه مدربك ، ويتغلب عليه ، سجل نتائجك فى صحيفة شفائك ، ثم بإستخدام قائمة الأخطاء أسفله (من الفصل السابع) ، إرجع ثانية ، وقم بتسمية كل تحريف وتشوه ، يلفظه ويطلقه الوحش :

1) **تدخل إستدادى تحكمى .**
2) **تعميم مبالغ فيه .**
3) **تضخيم ، وتقليل .**
4) **تجسيد شخصى .**
5) **تفكير كلى ، أو لا شئ .**
6) **مصفاة عقلية .**
7) **تجريد الإيجابية من مصداقيتها .**
8) **القفز إلى النتائج النهائية (قراءة عقلية ، تعبير عن خطا يحدث مصادفة) .**
9) **تبرير عاطفى .**
10) **تعبير ضرورى .**
11) **تسمية .**
12) **تبرير (عنب حامض ، ليمون حلو) .**

<u>تمرين .</u>

<u>تقييم التقدير والإحترام الذاتى :</u>

كيف تشعر بنفسك ؟ هل أى من التعبيرات الآتية ، تصفك ؟ إذا كانت صحيحة فيما يختص بك ، ضع علامة " صح "، بالمساحة الفارغة بجوارها ، وإذا كانت خاطئة ، ضع علامة " خطأ "، فى المربع الخالى بجوارها :

1) **ـ غالبا ما أشعر بعدم الملاءمة .**
2) **ـ عادة لا أدع أشياء تضايقنى .**
3) **ـ أحب أن أقدم أفكارى إلى المجموعة .**
4) **ـ ليس من السهل أن أكون أنا .**
5) **ـ أتمنى بإستمرار ، لو كنت شخصا آخر .**
6) **ـ غالبا ، عندما يكون لدى شئ لأقوله ، فإننى لا أقوله .**
7) **ـ عائلتى تفهمنى .**
8) **ـ أسستلم بسهولة شديدة .**
9) **ـ هناك الكثير من الأشياء ، أود تغييرها عن نفسى .**
10) **ـ عزمت أمرى دون أى مشالكل .**

١١) - عائلتى تنتظر منى الكثير .

١٢) - يستغرق منى الأمر كثيرا للتعود على الأشياء الجديدة .

١٣) - أشعر كثيرا بالضيق من العمل الذى أقوم بأدائه .

١٤) - عائلتى مهتمة جدا بمشاعرى .

١٥) - إننى لست محبوبا مثل الآخرين .

١٦) - بوجه عام ، لا يمكن الإعتماد على .

١٧) - غالبا ما أشعر كأننى أجرى بعيدا عن المنزل .

١٨) - حياتى كلها مشوشة .

١٩) - غالبا ما يتبع الآخرون أفكارى .

النتائج : إجمع عدد الإجابات بالعلامة " صح "، وبالعلامة " خطأ " فإذا كان عدد العلامات "الخطا" ، تتراوح من (١٠ - ١٣) = فهذا معناه أنك تتمتع بتقدير وإحترام ذاتى عالى .

وإذا كان عدد العلامات صح بين (١٠ - ١٣) = فهذا معناه أن لديك تقدير وإحترام ذاتى متدنى .

<u>كيف ترفع تقديرك وإحترامك الذاتى :</u>

توجد ستة طرق أولية تستطيع عن طريقها ، رفع مستوى تقديرك وإحترامك الذاتى :

<u>إجعل تعبيراتك إيجابية عن نفسك :</u>

شكل قائمة تستخدم التعبير " أنا "، ليعكس كيف تفضل أن تصف نفسك ، مثل أن تقول : " **أنا ملئ بالثقة عند التحدث مع الناس ، أنا أعرف ذلك** "، أو "**أنا أؤدى عملى بشكل جيد** " .

وطبق هذه التعبيرات على مواقف شعرت فيها بالنجاح وأنك جيد فيما يختص بنفسك ، ثم إقرأ هذه القائمة كثيرا لنفسك بصوت مرتفع ، وقم بإستمرار بإضافة بند آخر .

١) **<u>توقف عن عمل مواقف سلبية عن نفسك :</u>**

عندما تسمع بداخلك صوتا يقول شيئا سلبيا عليك ، رد عليه بالقول :

" توقف !! "، وإعكس التعبير الذى نصه " أنا فاشل "، إلى : "أستطيع أن أكون ناجحا فى مجال ...(يتم ذكر أى مجال تريده) "، وكرر قول التعبير الجديد بصوت مرتفع .

٢) **<u>ألحق عقابا بالتعبير السلبى :</u>**

لتعزيز رفضك للتعبيرات السلبية ، فليكن لديك قائمة بمهام مضجرة لأدائها ، كما لو كانت عقابا عندما تتحدث عن نفسك بشكل سلبى .

٣) **<u>تدرب على التصور والتخيل :</u>**

قم بتصميم صورة عقلية لنفسك ، فى موقف إيجابى ، ثم قم بتشغيل هذه الصورة العقلية ، فى الأوقات التى تكون فيها معرضا للضغوط ، وعندما تكون مسترخيا أيضا .

٤) **<u>أعد تقييم نموذج الدور ، الذى تريد أن تكونه :</u>**

هل النماذج التى تسعى لأداء أدوارها ، واقعية ، ومناسبة ؟ هل تريد أن تكون الرجل الذى تتحدث عنه المجلات على أنه " أكثر الرجال جاذبية لهذا العام "، أو " أغنى مقاولى الكومبيوتر "، أو " أكثر ضيوف برامج التليفزيون شهرة ؟ أم تريد أن تكون جذابا ، واثقا ، وكفؤا مثل هؤلاء الأفراد ؟

إن أى دور غير واقعى ، تحاول أو تريد أن تكونه ، لن يساعدك على النجاح ، أو الشعور بشكل جيد عن نفسك ؟

٥) **تأكد من توقعاتك :**

هل سلوكك مؤسس ومبنى على شعورك الخاص بالكفاءة والقيمة ، أم أنه مبنى على تصور ، ما يتوقعه الناس عنك ؟ وتذكر أن توقعاتك أنت فقط ، عندما تكون مؤسسة ومبنية على حب النفس والقبول الذاتى ، هى التى يمكن تحقيقها .

المهمة .

إوجد "بطاقة مفهرسة *Index Card* "، واحدة لكل الوسائل الخمس المذكورة أعلاه ، لترفع مستوى تقديرك وإحترامك الذاتى ، وإحمل هذه البطاقة معك ، لتقرأها ثلاث مرات باليوم .

أنشئ أيضا قائمة للفحص ، تقوم عن طريقها بفحص نفسك بالوسائل الخمس المذكورة ، ويتم تنسيقها ، كالآتى :

(على الحافة الأفقيةالعليا ، قائمة بالأيام والأسابيع ، بدءا من يوم الأحد ، وعند كل مساء ، بعد أن تكون قد قرأت بطاقتك المفهرسة للمرة الثالثة ، ضع علامة على قائمة الفحص ، تفيد ما تم تحقيقه ، من هذه القائمة ، أثناء اليوم .

تقييم التقدير والإحترام الذاتى :

تؤثر معتقداتك التى تختص بقدرتك على إنجاز المهام ، وتحقيق الأهداف ، أى " الفعالية والكفاءة الذاتية "، على كيفية تفكيرك فيما يختص بصعوبة المواقف التى من الواجب عليك مواجهتها والتغلب عليها ، وعلى سبيل المثال :

- هل تشعر أنك تستطيع تدبر حل مشاكلك ، إذا حاولت بالشدة الكافية ؟
- إذا ما تمت معارضتك ، هل تجد أى طرق للحصول على ما تريد ؟
- عندما تواجه بمشكلة صعبة ، هل تستطيع عادة أن تجد حلولا عديدة ؟
- هل تشعر أن لديك مصادر كافية ، لمواجهة أى مواقف غير مرئية ؟

ولتستمر فى عملية البناء على طريق الشفاء ، عليك تقييم معتقداتك التى تختص بقدراتك ، لمواجهة التحديات والتغلب عليها .

كم من الثقة التى تتمتع بها ، تمكنك من تدبر الحلول أو مواجهة المشاكل والتغلب عليها ؟ عليك بإختيار (أ) أو (ب) من كل من المواقف الآتية :

١) طلبت منك شقيقتك ، أن تكون عضوا مشاركا فى حفلة زواجها ، وعضوا مشاركا بالإحتفال ، ومشاركا بصفوف الإستقبال ، فهل :

أ. تتطلع لعمل ذلك اليوم بشكل إيجابى ، يتذكره الجميع .

ب. تبدأ فى الشعور بالقلق ، عن كيفية ظهورك ، والتفكير فى إحتمالات الخطأ الذى سوف ترتكبه .

٢) مديرتك بالعمل ، لها بعض العملاء من خارج المدينة ، على وشك الوصول للمطار ، وهى لا تستطيع إلتقاطهم من هناك ، بسبب حضورها لإجتماع طارئ بالقسم الذى تعمل فيه ، وتطلب منك إحضار هؤلاء العملاء ، والتعرف عليهم مع ترك الإنطباعات الجيدة عليهم ، فهل :

ب _ ترى أنها وسيلة تظهر بها نفسك بالمؤسسة .

ج _ تعرف أن ليس لديك ما تقدمه ، وما يحتاجه هذا الأمر لإنهائه .

وأنك ستهين نفسك فى هذا العمل ، وتبدأ فى البحث عن وسائل للإنسحاب منه .

٣) ماكينة مساحة الزجاج بسيارتك الجديدة لا تعمل ، فهل :

ج _ تعود للبائع المحلى ، وتشرح له المشكلة ، وتطلب منه إصلاحها تحت بند الضمان .

د _ تغضب ، ولكنك ترجو أن ينصلح العطل من تلقاء نفسه ، ولذلك تجد أنه ليس عليك التعامل مع أفراد الخدمة .

٤) أنجزت كتابة تقرير طويل عن شخصية تاريخية ، وطلب منك المشرف أن تقدم نفسك للفصل ، فى خمسة دقائق ، عن أكثر الأشياء ذات المغزى والمعنى التى تعلمتها من البحث الذى كنت تكتبه ، فهل :

د . تقوم بسهولة بإعداد الحديث .

هـ . ترى نفسك واقفا فى بركة من العرق ، ترتجف ، تشعر كأنك طفل صغير فى قبعة شخص غبى .

إذا قمت بإختيار (أ) ثلاث مرات من الأربع بنود ، يكون بذلك لديك شعور قوى بالإحترام والتقدير الذاتى ، ولديك رؤية ناجحة بالحوارات وتسلسل الأحداث ، وتتوقع نتائج جيدة ، وتستطيع إختيار طريق الإقتراب من حل مشكلة الصعوبات التى تواجهها .

إذا قمت بإختيار (ب) ثلاث مرات من الأربع بنود ، فأنت تملؤك الشكوك وتميل إلى التركيز على عوامل النقص بشخصيتك ، وأنت ترى مقدمات الفشل ، وتتوقع نتائج غير جيدة ، كما أنك تدع هذه الأفكار المفجعة تؤثر على إستخدامك لقدراتك .

رفع قيمة الإحترام والتقدير الذاتى :

لرفع الفعالية الذاتية ، عليك تعلم كيفية الدخول على المعلومات وتفسيرها ، وتطوير مهارات المواجهة ، ويعتبر تحقيق وإنجاز الأداء ، هو أفضل وأقوى طريقة لرفع الكفاءة والفعالية الذاتية .

وسيلة "المعالجة النفسية الإرشادية" ، التى طورها "إس. لويد ويليامز *S. Liod Williams* "، هو شكل ونموذج من نماذج " إنجاز وتحقيق الأداء العلاجى "، وقد أدى إستخدام هذا النموذج ، إلى زيادة ملحوظة فى الكفاءة والفاعلية الذاتية ، ومن خلال وعبر "إتقان المعالجة الإرشادية" ، تستطيع :

١) أن ترى المهارات وقد تم تفتيتها إلى النماذج وعناصرها الرئيسية ، بصورة مناسبة .
٢) أن تتتعلم القواعد والإستراتيجيات ، لتطبيق تلك المهارات بالمواقف المختلفة .
٣) أن تضع نفسك فى مواقف مشابهة ، تتطلب التعامل معها .
٤) أن تفتت وتجزئ الموقف إلى مهام يمكن تحقيقها .
٥) إختبار قدرتك على تولى كل مهمة بالتوالى .
٦) أن تتلقى الإقتراحات ، والتشجيع ، والتعزيزات ، كلما إستمررت بالعمل .
٧) إنقاص وتقليل سلوكيات الأمان ، والسلوكيات الدفاعية ، والمقيدة للحركة الذاتية .
٨) تلقى المعاونة فى تطبيق المهارات الجديدة المكتسبة بالتعلم بالمواقف الواقعية .
٩) زيادة الإستقلالية ، والشعور بالثقة ، وتلاشى الإستعانة بإستخدام المعاونة

وبينما تشبه هذه المعالجة إلى حد كبير ، أسلوب "معالجة السلوك الإدراكى العقلى CBT *Cognitive Behavioral Therapy* "، و"المعالجة للفاعلية الإجتماعية" ، إلا أنها تختلف من ناحية مهامها ، التى ليس لها علاقة بالقلق الإجتماعى ، حيث يمكن أن تكون أى نوع آخر من المهام .

والغرض هو إيجاد نجاحات فى كل من مكونات المهمة التى تبنى ثقة عامة ومحددة ، والأكثر من ذلك ، هو وجود نماذج نشطة لهذه الأساليب بالإستعانة بأسلوب الملاحظة والتعلم الذى يتبعه الطالب

ويمكن إستخدام هذا النموذج بالتزامن مع وسيلة "المعالجة السلوكية الإدراكية CBT "، و"المعالجة بالفعالية الإجتماعية"، لتطوير الثقة بالنفس والفعالية الذاتية ، بشكل أسرع .

<u>تمرين .</u>

<u>إنشاء خطة للفعالية الذاتية</u> :

١) قم بإختيار مهمة مطلوب أدائها ، أو مشكلة عليك حلها : " على سبيل المثال : "الذهاب إلى الضمان الإجتماعى لإستلام دفعات مالية ومكافآت التعويض عن العجز "
.
٢) ضع أغراضا وأهدافا ، لها : على سبيل المثال : " الهدف هو الحصول على مكافآت التعويض المالية " .
٣) قم بتحديد الخطوات الضرورية المطلوبة ، على سبيل المثال : " الإتصال هاتفيا للحصول على معلومات ، الإتفاق على المواعيد ، تجميع المعلومات للتطبيقات ، التوجه

للمقابلات ، المتابعة من خلال سير عملية المعالجة ثم التعامل مع القرار السلبى الأولى .

٤) شكل قائمة بالمكافآت لكل جزء من مهام تم تحقيقها ، وبجزاءات لكل جزء من مهام لم يتم تحقيقها .
٥) أكتب عقد سلوكيات ، مع نفسك ، لتكافئ نفسك عند تحقيق كل خطوة من المهمة ، أو توقيع الجزاء على نفسك أيضا ، لعدم تحقيق شئ ، وعلى سبيل المثال : " سأطبق إحدى وسائل تطوير الأداء ، وسأكافئ نفسى عند كل خطوة أحققها بنجاح ، وسأوقع الجزاء عند فشلى " .
٦) قم بتنفيذ العمل طبقا للخطة .
٧) راقب تقدمك بالخطوات التى تحققها ، ثم سجل ذلك فى صحيفة شفائك .
٨) رتب ونظم مكافآتك ، وجزاءاتك .
٩) أوضح كيف يمكنك تطبيق هذه المعالجة على مشكلتين أخريين وإبدأ بالعمل عليهما .

المهمة .

قم بتنفيذ خطة الكفاءة والفاعلية الذاتية ، على مهمة أخرى ، وقم بإختيار مهمة محددة ، سواء كانت سهلة جدا ، أو يمكن تفتيتها إلى عدة مهام صغيرة وسهلة التطبيق .

شكل خطتك لها ، وإبدأ العمل عليها ، ثم تتبعها حتى تستكمل ، سجل نتائجك فى صحيفة شفائك .

إنقاص وتقليل خيبة الأمل :

إن خيبة الأمل ، عبارة عن مكون ضخم من القلق والرهاب الإجتماعى ، حيث يمكن أن يتداخل مع تطويرك للكفاءة الإجتماعية ، كما إنها مبنية ومؤسسة على توقعات غير واقعية .

ولتقليل وإنقاص خيبة الأمل ، عليك إنقاص وتقليل هذه التوقعات الغير واقعية ، وذلك بأن تتنبه تماما لكل من هذه التوقعات ، مع التعامل معها نظاميا وتصنيفيا ، ويقترح عالم الطب النفسى التحليلى "دافيد براندت *David Brandt* "، أن تقوم بالآتى :

١) **إعترف بخيبة الأمل :** فمثلا : " أنا لا أتمكن من أخذ مواعيد بلقاءات غرامية " .
٢) **عبر عن عواطفك :** " أنا أشعر بالحزن ، وبالإحباط عن عدم قدرتى على أخذ مواعيد غرامية " .
٣) **تعرف على توقعاتك الغير واقعية :** " يجب أن أتمكن من أخذ مواعيد غرامية " .
٤) **حقق إتجاهات ومواقف مرنة :** إعزل الرغبة عن توقع أنها ستصبح حقيقة : " الرغبة هى أخذ مواعيد غرامية ، والتوقعات هى : " أخذها الآن " .

٥) **<u>تخلص من</u>** : أمحى وأحذف التوقعات الجامدة الغير مشروطة التى تستخدم التعبيرات : " أبدا Never "، و " كل Every "، و "دائما Always " ، والمثال : لن آخذ ميعاد أبدا ***I'll never date*** " .

٦) **<u>إكتسب نظرة التوقع</u>** : قم بالتركيز على التضمينات بالتوقعات : " إذا لم أقم بعمل ذلك الآن (أخذ الميعاد) ، فسيتم تدميرى ، وفى مقابل ذلك ،

يمكن القول : " إذا لم أقم بعمل ذلك الآن ، فسيكون ذلك غير مريح ولكن لا مشكلة " .

٧) **<u>أنقص الإضافات التى تلحقها على التعبيرات</u>** : قلل التعريفات التى تستخدم التعبير الذاتى " أنا "، مثل : " أنا بخير كشخص ، حتى إذا لم آخذ ميعادا الآن " .

٨) **<u>أعد تحديد التوقعات</u>** : إعمل تقييما واقعيا لقدراتك ، والإمكانيات ، والإحتمالات والإحباطات السابقة ، لإنقاص عناصر ومكونات الرغبة : " سأضرب ميعادا بالمستقبل ، عندما أكون مستعدا " .

٩) **<u>إستعد للتغيير</u>** : كن مستعدا للتخلى عما تريده ، عندما لا يكون لديك :

" إننى أفضل أن أضرب ميعادا غراميا ، ولكنى لا أريد التمسك بهذا كهدف واقعى الآن " .

١٠) **<u>حفز نفسك ، وادفعها للتغيير</u>** : " أريد أن آخذ ميعادا ، وسأعمل فى إتجاه عمل هذا " .

١١) **<u>قرر التغيير</u>** : " سوف أقابل الناس " .

١٢) **<u>تصرف فى إتجاه التغيير</u>** : " إننى أعمل جهدى ، لأجد إناس لهم نفس الإهتمامات .

١٣) **<u>داوم على الأمل والرجاء</u>** : توقع بعض الإحباطات ، ولكن إحتفظ بإيمان إيجابى ، حول المستقبل .

١٤) **<u>إقبل</u>** : إوصل لمحطة قبول الإحباط ، ثم واصل التقدم .

<u>تمرين .</u>

<u>الإحباط :</u>

أحضر قلما رصاص ، وسجل فى متناول اليد ، إجلس بالوضع مستريحا ، ثم إبدأ خطوات الإسترخاء التصاعدية ، وعندما تشعر بإسترخاء أكثر ، إبدأ الآتى :

١) إبدأ التفكير فى أحد الإحباطات الكبيرة فى حياتك .

٢) تخيل الموقف بجميع تفاصيله الشعورية ، وإسترجع الإحباط .

٣) إفتح عينيك ، وأكتب التوقعات التى تراها خلف الإحباط .

٤) فتت التوقعات ، إلى "رغبات" ، أى تلك التى كنت تريد أن تحدث ، وتقديراتك لها ، وهى التى تعتقد أنها قد تحدث .

٥) أكتب الطرق والوسائل ، التى لم تتلاقى معها توقعاتك .

٦) قم بتقييم حقيقة توقعاتك .

٧) أكتب بعض أسباب التوقعات التى لم تتلاقى معها .

٨) قلل ما تضيفه من تعبيرات عاطفية ، على توقعاتك ، وعبر فقط عن الواقع .

٩) قم بتقييم الشئ الذى تريد حدوثه ، فى المرة التالية ، إذا إستمريت فى الإحتفاظ بنفس التوقعات .

١٠) أعد تحديد هذه التوقعات ، لنفسك ببنود واقعية ، أو تخلص منها .

١١) سجل إستجاباتك فى صحيفة شفائك ، وكرر نفس التمرين ، مرة بالأسبوع .

التعرف على الغضب :

بالرغم من أن غضبك ، هو نتيجة طبيعية لأشياء ترى على أنها تتسبب فى المضايقة ، والإحباط ، والظلم ، والتهديد ، ويمكنها التدخل بشكل كبير بنشاطاتك الإجتماعية .

وفى الوقت الذى يقوم فيه بتحريك المصادر وأجهزة الحماية بجسمك تقوم أيضا بتشويه أفكارك وأعمالك ، ويؤدى بالتوتر الذى يحدثه إلى أشكال من العدوانية .

وكما يترتب عليه من مشاعر بالسيطرة والتحكم ، يتسبب أيضا أن تقوم بالدفاع عن نفسك ، عندما يؤدى بشكل غير ضرورى إلى التسبب فى أذى الآخرين .

ويجب ألا يتم تنفيث الغضب ، بصورة وشكل غير متحكم فيه مثل الصياح بصوت مرتفع ، أو البدء فى ضرب الآخرين ، أو كسر شئ .

فبدلا من ذلك يجب التنفيس عن الغضب من خلال سياق حل عقدة الغضب ، وبهذه الطريقة فقط يمكن التفيس عن الغضب بشكل فعال ومفيد وليس عن طريق دعم وتقوية السلوكيات السلبية والغير منتجة .

تمرين .

تقييم الغضب :

لتتأكد فيما إذا كان من الممكن التوجه بالخطاب إلى غضبك ، كجزء من عملية شفائك ، عليك بعمل التقييم المناسب له أولا .

أكمل الإستقصاء المذكور فيما يلى ، بوضع علامة " صح "، على ما تعتبره حقيقى بوجه عام ، وخطأ فيما تعتبره " خطأ "، بوجه عام بالمكان المخصص لذلك ، أمام كل بند :

١) ـ علاقاتى مع الآخرين ، تكون فى بعض الأحيان ، عاصفة أو غير مستقرة

٢) ـ يبدو أن لدى كمية غير عادية من الشعور الغير ضرورى ، بالذنب

٣) ـ لا أحب أن أعترف لنفسى ، بأنى غاضب .

٤) ـ أستخدم عادة روح الفكاهة ، لتفادى مواجهة مشاعرى .

٥) ـ إننى أميل لأكون شديد الإنتقاد للآخرين ، ولنفسى .

٦) ـ أستخدم أحيانا التهكم والسخرية ، كشكل من أشكال الدعابة

٧) ـ أشعر بالرغبة فى العودة لأولئك الذين أخطأوا معى .

٨) ـ عندما أشعر بالغضب ، أجد نفسى أفعل أشياء ، أعرف أنها خطأ

٩) ـ عادة لا أخبر الآخرين ، متى أكون معرضا للأذى .

١٠) ـ لدى الكثير من الآلام والأوجاع البدنية ، مثل ضيق بالصدر ، صداع رقبة وأكتاف متيبسة ، وجع بالبطن .

١١) ـ الإنتقاد يضايقنى بشكل كبير .

١٢) ـ أحيانا أفعل أشياء لأظهر بها متفوقا على الآخرين .

١٣) ـ أشعر غالبا بالضعف والوهن بالنسبة للآخرين .

١٤) ـ أفضل أن أخبر الناس بالصضبط فيما أفكر فيه .

١٥) ـ أشعر بأننى غير محبوب ، ولا يقدرنى أحد .

١٦) ـ أشعر بخيبة الأمل مع الحب .

١٧) ـ أحيانا تكن لدى صعوبات فى السيطرة على وزنى ، سواء بالزيادة أو النقصان .

١٨) ـ فى بعض الأحيان أشعر أن الحياة مدينة لى بأكثر مما كنت قد قدمت لها .

١٩) ـ أشعر أن كثيرا من مشاكلى يمكن إلقاء اللوم بسببها على الآخرين .

٢٠) ـ كثير من الأشياء الحسنة التى أفعلها ، بعيدة عن الشعور بالإلتزام

٢١) ـ فى أوقات كثيرة بالصباح ، أستيقظ ولدى شعور بعدم الإنتعاش .

٢٢) ـ عندما يضايقنى شئ ، أجد من الصعوبة أن أهدأ ثانية .

٢٣) ـ عندما يكون الآخرون غير معقولين ، عادة ما ينتابنى شعور قوى بالكره ناحيتهم .

٢٤) ـ تعرض للإيذاء من الزوجة / الزوج ، أو من طفل .

٢٥) ـ إننى أتضايق عندما لا تتم ا؟لأشياء بالطريقة المتوقعة .

٢٦) ـ أعتبر نفسى تملكى النزعة بعلاقاتى الشخصية .

٢٧) ـ الناس الذين يعرفونى ، قد يقولون عنى أننى عنيد .

٢٨) ـ أحيانا يمكن وصفى أننى ، متقلب المزاج .

٢٩) ـ أجادل ، وأعترض كثيرا ، غالبا مع أفراد العائلة .

٣٠) ـ مررت بتجربة علاقات شخصية متداخلة ضعيفة .

٣١) ـ لاأستطيع التخلص من الماضى .

٣٢) ـ أنا بصورة مستمرة غير سعيد .

٣٣) ـ ما أفعله غالبا يكون دفاعا عن الذات .

٣٤) ـ لدى صعوبة فى حل وتبديد النزاعات .

٣٥) ـ لدى صعوبة فى تفادى الشجار .

٣٦)ـ أنـا كثيرا مـا أكون غاضبا من نفسـى .

٣٧)ـ أنـا دائمـا مـا أكون محبطـا .

٣٨)ـ أشـعر بالإكتئـاب ، وبالعجـز ، وبالإحبـاط .

٣٩)ـ أستاء من بعض النـاس ، فيمن يكونون ، ومما لديهم ، وعما يفعلـون

٤٠) ـ لا يبدو أننـى أستطيع حل مشاكلى .

<u>نتيجـة الإسـتقصاء ومجموع النقـاط :</u>

يوضـح العدد الذى حصلت عليـه بالعلامـة " صح "، مدى الأهميـة التى تواجـه بها غضبك ، فإذا كان مـا سجلته أقل من (١٠) ، تكون بذلـك مسيطرا على غضبك بشكل جيـد ، (أو قـد تكـون غيـر قـادر على الإعتراف بغضبك) .

وإذا كان مـا سجلته بين (١١ ـ ٢٠) ، تكون بين الحـدود والمـدى الطبيعـى ولكن تحتـاج أن تكون مهتمـا متيقظا لغضبك ، ويتعلم كيف تواجهـه وتتعامل معه ، قد يكون مفيدا لـك .

وإذا كـان مـا سـجلته ، يتراوح بيـن (٢١ ـ ٣٠) ، فمن المحتمـل أن يكـون لديـك الكثيـر من المشـاكل التـى تتعامـل معهـا ، وقـد لا تكـون الحيـاة مرضيـة لـك كمـا تحـب ، إلا أنـك سـتستفيد من مواجهـة غضبـك والتعامل معـه .

وإذا كـان مـا سجلته يتراوح بين (٣١ ـ ٤٠) ، فغضبك يسيطر على حيـاتك ، ويمنعك من أن تكون فاعلا ، وتحقق وجودا مرضيا ، وشـفائك من القلق والرهـاب الإجتماعـى يتطلـب منـك أن تتعلـم كيـع تتعامل بنجـاح مع غضبك

<u>السـيطرة على غضبـك :</u>

يتطلب التحكم فى الغضب أن تقيسـه فى البدايـة ، وهذا يتطلب منـك أن تعرف كيـف يصيبـك الغضب بإستمرار ، وكيـف تدير سلوكيات الغضب ، وإلى أى مـدى يستمر سـلوك كـل حـدث ، وعلـى أى الأحوال تستطيع تنفيذ هذا القيـاس بواسطة الآتـى :

١) مواصلـة تتبـع حالـة الغضب على دفتر صغير تحملـه معك لهذا الغرض .

٢) تنقل عملـة معدنيـة واحدة من عمـلات معدنيـة موجودة بأحد جيوبك ، للجيب الآخـر .

٣) تسـتخدم أحـد العـدادات التـى تصلـح لهذا الغـرض ، لحصر الحـدث عندمـا يحـدث .

<u>رسـم بيـانى :</u>

عندمـا تقوم برسم هذه المعلومـات بيانيا ، سيتضـح لـك ما يحدث ، وفى نهايـة الأسـبوع الأول ، عليك توصيل العلامـات والنقط التى كنت قد وضعتهـا من قبل ، بأعداد كل يوم لتشكل خطا .

إذا كنت متيقظا عنـد وضـع النقـاط ، وتسجل بيانـات ومعلومـات الغضب فالمتوقـع أن تـرى الخط ينحدر نـزولا وهبوطا فى إتجـاه نهايـة الأسـبوع .

وهذا يوضح أن هناك تقليل لسلوكيات الغضب الأوتوماتيكية ، يسير قدما ، كنتيجة لتنبهك ويقظتك فى هذا الإتجاه .

ويعتبر ما قمت بعمله ، إنجاز جيد ، تحتاج إلى الإعتراف به وتقدم بسببه مكافأة لنفسك .

<u>التخيل :</u>

إن تخيل ما تحرزه من تقدم كلما إستمريت بالعمل على حصر العدد الذى يحدث فيه الغضب ، هام ، وعليك أن ترى نفسك تشعر بإيجابية أكثر، وسيطرة وتحكم أكثر على هذه الأفكار والمشاعر .

<u>التأييد والمصداقية :</u>

التأكد من مصداقية بياناتك ومعلوماتك ، مفيدة نافعة ، ومنها تتأكد فيما إذا أكنت قد إلتقطت معظم الحالات التى يحدث فيها الغضب أم لا .

عندما يكون لديك صديق مقرب ، أهل للثقة يستطيع التحقق من حصرك الواقعى لعدد حالات الغضب ، بالدخول على بعض الفترات والأوقات التى يتم تحديدها كل يوم ، يمكن أن يمدك بمعلومات ذات قيمة عالية ، حيث تستطيعان سويا أنتما الإثنان ، فى نهاية كل يوم ، مقارنة عدد حالات الغضب والبيانات .

يقوم معالج حالات الغضب "هندرى فيسينجر *Hendrie Weisinger* "، بوضع حالات وأسباب الغضب ، فى فئات مختلفة ، إعتمادا على الموقف مثل :

1) **غضب مبرر ، أو غير مبرر .**
2) **متكيف أو لا ضرورة له .**

فعندما يقوم شخص ما بسرقتك ، نستطيع أن نسمى هذا غضب "مبرر" ولكن عندما يلتقط شخص ما شيئا ، كنت تفكر فى شرائه ، فهذا غضب "غير مبرر" .

عندما يوجه أحد الغرباء حديثه بشدة إليك ، وتشعر بناءا على ذلك بالتهديد ، فهذا غضب "متكيف" .

ولكن عندما تعيد إسترجاع أشياء إعتبرتها من الأخطاء ، من ذاكرتك ، بما يجعلك تغضب ، فهذا غضب "لا ضرورة له" .

إنه الخطأ الغير مبرر ، والغير ضرورى ، الذى يوجد ويحدث لك المشاكل ، وذلك عندما :

1) **يحدثان كثيرا .**
2) **يستمران وقتا طويلا .**
3) **يكونان كثيفان شديدان .**
4) **يؤديان بك إلى العدوانية .**
5) **يزعجان العلاقات ، والعمل .**

وعندما يتصاعد الغضب وتزداد سخونته للدرجة التى لا يكون من الممكن التحكم فيه ، تجد صعوبة كبيرة فى التفكير ، أو التصرف بفاعلية ، وتصبح أسيرا لإستثارة سلبية دائمة بالنفس .

وفى مثل هذه الأوقات ، عليك إبعاد نفسك عن الغضب ، ومواقف الإستثارة ، حيث تكون فى حاجة للعودة لعمل تقييم هادف ، الذى يعتبر أكثر إيجابية وتأثيرا ، من كبت الغضب .

وفى المثال الذى يصرح به طبيب المعالجة لحالات الغضب "هندرى فيسينجر ***Hendrie Weisinger*** "، عندما يقول : " بدأت أشعر بالغضب ، لذلك "أريد ***Want*** "، أخذ وقت مستقطع "، نستطيع إستخلاص بعض المعانى والإسقاطات الهامة ، من نموذج الإعلان هذا ، كالآتى :

<u>أولا :</u>

تم التصريح به فى رسالة تستخدم التعبير " أنا "، دون توجيه اللوم .

<u>ثانيا :</u>

كلمة "أريد ***Want*** "، تقترح الإختيار والتحكم ، بينما كلمة " أحتاج***Need*** "، تقترح الإلزام والإضطرار ، بدلا من ذلك .

<u>وقت مستقطع :</u>

بالوقت المستقطع ، تستطيع :

١) عمل الإعلان الذى تريد التصريح به .
٢) تترك وتغادر الموقف .
٣) تهدأ ، الذى يمكن الحصول عليه بواسطة التمرين ، أو عن طريق نشاطات بدنية بناءة أخرى ، أو الإسترخاء أو التخيل أو الحديث مع النفس ، أو الإستماع للموسيقى ، أو قيادة السيارة ، إلخ .....

ولأنك فى حاجة لتفريغ شحنة التوتر ، يمكنك التفكير بالموقف ، وعندما تشعر بالغضب مرة أخرى ، فى أى لحظة ، عليك تكرار الإعلان : "بدأت أشعر بالغضب ، وأريد أخذ وقت مستقطع " .

وعند العودة مرة أخرى للموقف ، تكون لديك عدة إختيارات متيسرة أما إذا كان هناك غيرها متورطا بالموقف ، عندئذ تستطيع مناقشة مشاعرك فى ذلك الوقت .

وفى حالة إذا كانت غير مريحة ، أو توجد رغبة أخرى تأجلها ، عندئد تستطيع الإتفاق أنت والرغبة الأخرى للمناقشة ، فى وقت ومكان محدد فيما بعد .

وعندما تقوم بمناقشة مشاعرك ، فى أى وقت يتم تحديده ، عليك الحديث معها بأسلوب يستخدم اللفظ " أنا "، (مثلما تم شرحه وتوضيحه بتمارين التأكيد) .

<u>الأفكار الأوتوماتيكية :</u>

أحيانا تقوم الأفكار والأحاديث الذاتية السلبية ، والمشوهة ، بإحداث الغضب ، ومن داخل وبين هذه الأفكار ، تؤدى زيادة التعميم ، وقراءة العقل والأفكار ، والتضخيم ، وصيغة الوجوب والإلزام ، إلى نفس النتيجة (يمكن الرجوع إلى الفصل السابع / الأخطاء الإدراكية العقلية) .

وعند الإعتراف والإقرار بهذه الأخطاء ، وإعادة تصنيفها ، ومنازعتها تستطيع تخفيض حدوثها .

ونفس الشئ بالنسبة للعوامل الأخرى التى تثير غضبك وتفجره ومع ذلك فمن الأهمية الإشارة إلى عدة أسباب محددة ، وبوجه عام يمكن تصنيف الإستفزاز ، على أنه نتيجة للآتى :

١) الإحباط .
٢) المضايقة ، والإثارة .
٣) الإيذاء .
٤) الظلم ، والخداع .

وبمجرد أن تقرر ما الذى حرض وأثار غضبك الغير مبرر ، والغير ضرورى تستطيع إعادة تصنيف الموقف ، مع إعادة تهيئة الإدراك العقلى له .

وفى هذه الحالة ، قد تجد "مدربك الداخلى"، قد بدأ فى منازعة إنتقادات وإتهامات الوحش الساكن بداخلك ، العاطفية الغير منطقية ، وهنا يكون لإستخدامك وسيلة التنفس الصدرى العميق بالتزامن مع ما يدور بداخلك فائدة وأثر كبير .

<u>مغادرة الغضب وتوديعه :</u>

فى المواقف التى تتوقع أن يتطور فيها الغضب ، قد ترغب فى إقتصار فترة تعرضك للموقف ، وفى الوقت الذى يعتبر فيه هذا التصرف بمثابة أسلوب تجنب وإبتعاد إستراتيجى ، عن الموقف برمته ، إلا أنه لا يعتبر كذلك بالنسبة لمفهوم الأفراد المصابين بالقلق والرهاب الإجتماعى " فهو
لا يعنى لهم عدم التواجد بالموقف ، أو الهروب بأسرع ما يمكن" .

وقد إتضح أن إطالة فترة التعرض للموقف ، يحدث حالة إستثارة شديدة ، عندئذ عليك البحث عن وسيلة للتحرك بعيدا ، قبل أن يحدث الغضب الذى تحاول تجنبه ، أى أنك بمجرد إختصار فترة التعرض للإستفزازات تكون قد قللت من فرص ظهور أعراض الغضب

<u>تطبيق وإستخدام الخطوط الإرشادية لأساليب التحكم بالغضب :</u>

تم تكييف هذا الإستقصاء من الكتاب الذى وضعه علماء الطب النفسى : "ميتشيل ميسر *Mitchel Messer* "، و "ليندا ديلون *Linda Dillon* " :

١) لا تقلل كمية الغضب التى تنتابك بإستخدام تعبيرات مخففة لطيفة مثل : " أزعج ، وأقلق ، وأربك ، وبخ " .

٢) لا تضعف أو تبطل غضب الآخرين بإستخدام تعبيرات مثل : " لاتكن حساسا بهذه الدرجة "، أو " أنت دائما ما تكون غاضبا " .

٣) إعترف بغضب الآخرين ، وصدقه ، ودعهم يعرفون أنك تفهم كيف يمكنهم أن يشعروا ، وهذا شئ حسن أن تشعر بهذه الطريقة .

٤) تفهم مشاعرك الخاصة ، قبل أن تحاول شرح وتحليل كيفية شعور الآخرين .

٥) لا تأخذ غضب الآخرين على أنه موضوع شخصى ، إنه كريه وبغيض ولكنه ليس إتعكاسا على قيمتك أنت .

٦) فى المواقف المتفجرة ، من الأفضل ألا تجادل ، ولكن تتعاطف .

٧) تماسك عندما تبدأ فى الغضب ، وعليك أن تختار بالتعبير عن نفسك بصورة مناسبة .

٨) أرسل غضبك فى "**رسالة** "، ولكن "**لاترسلها** " ، حتى تهدأ تماما ، ثم إقرأها ثانية ، على أن تراعى فيما إذا كانت بشكل حكيم ، أو مناسب لترسلها .

٩) تماسك عندما تكون خائفا من التعبير عن غضبك ، بمهاجمة شخص آخر غير متورط .

١٠) تساءل ما هو الهدف المناسب لغضبك ، شخص آخر ، موقف ما أم تكون أنت نفسك .

١١) إمنع غضبك من التراكم والتصاعد ، ومن البناء فوق بعضه البعض ومن أن يصبح سما ، ومتفجرا .

١٢) تساءل عما قد يحدثه الغضب من فروق فى الحقيقة ، إذا لم يكن محدثا فروقا بالعالم الواقعى ، لذا فليذهب ...

<u>الصفح والغفران للوالدين لتتمكن من مواصلة التقدم والسير للأمام :</u>

يجب عليك أن تتخلى عن الغضب ، على ما قدرته من أخطاء والديك وإلا فإن هذه التقديرات والمشاعر الغاضبة ستأكلك وتلتهمك حيا ، سواءا أكانوا فعلا قد أساءوا معاملتك ، أو كانوا شديدى الإنتقاد ، أو كانوا يبدون حمايتهم لك بشكل مبالغ فيه ، أو كانوا حساسين بدرجة كبيرة .

لقد تصرفوا بمثل ما عملوه لأنهم والديك ، وهذه الصفة هى التى أملت عليهم التصرف وعمل ما فعلوه ، كما أنهم كانوا وما يزالوا يمثلون مجموع التجارب والخبرات ، والتوقعات ، والإحتياجات ، والرغبات والمعتقدات ، والأحلام ، والتوجهات ، والفشل ، والنجاحات كلها .

لقد كانوا فى معظم الوقت ، غير منتبهين لتأثير ما يفعلونه عليك وذلك لأنك كنت جزءا منهم .

والحقيقة أن مشاعر الغضب التى تحملها ، ليست نتيجة لأعمالهم فقط لذلك عليك تفسير أفعالهم وغضبك أيضا ، لتعطى لحالةالغضب التى تصيبك ، معنى بحياتك .

كما أنـه من الضرورى عليك إختيار طريق المواصلـة ، والإستمرار فى حياتك بعد أن إنقضت سلوكيات تلك البدايات منذ زمن بعيد .

ودعونى أشرككم معى فى أحد الأمثلة التى مرت على فى حياتى ، لقد إعتدنـا الإنتقال من مكاننا إلى مكان آخر ، كل عام ، وكان من النادر البقاء فى مكان واحد لفترة زمنية طويلة ، حتى نتمكن من أن نصبح جزءا من أى مجموعة تم إنشائها بتنظيم جيد .

ويضاف على ماسبق أننى كنت أكبر نضجا ممن حولى ، كنتيجة منطقية للسفر المستمر المتواصل ، ولذلك أصبحت "مختلفة" فى الفكر عمن حولى ، بما ترتب عليه أننى لم أتمكن من تكوين صداقات كثيرة ، إلا صداقة واحدة أو إثنتين بعد كل تحرك كنا نقوم به .

أما فى المدرسة الثانوية ، فلم يكن لدى إلا صداقة واحدة أو إثنتين وبالرغم من ذلك ، إلا أنهم ضايقونى كثيرا ، وأضافوا كثيرا من المعاناة على ما أعانيه فعلا من وحدة وشعور بالإنعزال .

وما زلت أتذكر نصائح أبى المنتقدة ، القوية الشديدة ، ثم تساءلت بينى وبين نفسى ، لماذا لم أحتفظ فعلا بأى أصدقاء ؟ ويجيئنى الرد ، لعدم وجود الفرص ، إلا القليل جدا ، وذلك بسبب ظروف عمل والدى "الذى أعتقد أنه يشعر بسبب ذلك بالذنب ، دون أدنى شك "، ومع ذلك فقد شن أبى على هجوما شديدا ، لما إعتبره هو ، أنها أخطاء أنا التى إقترفتها .

وإنتهى من مواصلة الهجوم على ، بعد سماعه صوت أنفاسى السريعة المتلاحقة ، التى لم يكن لها عزاء ولا تهدئة ، ألقى على مجموعة من الإقتراحات والنصائح ، قد أتمكن بها من إلتقاط وإنقاذ نفسى ، بمحاولة الإحتفاظ ببعض الناس الذين يحبوننى .

وتعجبت فى تلك اللحظة ، وعبر سنوات طوال بعد ذلك ، من مضايقة نفسى بمحاولة الإحتفاظ ببعض الأصدقاء ، إذا كنت أنا نفسى مجرد رفيقة بغيضة كريهة ، كما أشعرنى والدى بذلك .

وألقيت باللائمة عليه لتسببه فى إحساسى أن لا قيمة لى ، ولم أجد أمامى إلا كبت وكتم غضبا شديدا فى صدرى ، لعدم مساندته لى ، عندما كنت فى حاجة لمواساته ومساندته لأقصى درجة .

- إن اللوم والإتهامات المضادة ، التى قد ألقيها عليه ، لن تغير من الماضى شيئا ، كما أنه لا شئ يستطيع تغيير وتبديل الماضى إن هذه الإتهامات المضادة ، تؤثر على حاضرك ومستقبلك ، إنها تستمر فى الإنقاص والتقليل من قدرك ، كما لوكانت قوالب خرسانية مربوطة بأقدامك وتأخذك معها لأسفل .

تستطيع أن تقول أن اللوم قد إنتهى ، وأنك تستطيع الصفح عنهم ، لإنسانيتهم وإحساسهم البشرى الزائد بدرجة كبيرة غير مناسبة ، لإحداث ما تريده لنفسك .

وبالنسبة لى أنا ، فقد صفحت عن والدى أخيرا ، وغفرت لـه كل شئ ، ولكـن بعد أن مـات فجأة وعمره لم يكن قد تعدى ٥٢ عاما .

وعلى كل ، وبنظرة موضوعية أستطيع أن أرى أنـه قد ترك والده يدمر عليه حياته ، بكبت رغباته ، وإثقال كاهله بجميع طلباته الغير منطقية ولا معقولة ، إننى أستطيع أن أراه أكثر إكتئابا محطما ومدمرا عند كل إستدارة يقوم بها .

ما حدث ، هو أننى كنت فى مكان خطأ ، وفى زمن خطأ ، أتوقع لـه ، أن يكـون شيئا آخر غير الذى كان عليه .

ملخص :

كلما كنت أكثر إنتباها ، لعواطفك ، وأفكارك ، وسلوكياتك ، وكيف تؤثر على الآخرين وعليك بالسلب ، كلما كنت شخصا فعالا مؤثرا .

إن أول الضروريات ، هو رفع قيمة تقديرك وإحترامك الذاتى ، بإستعادة نجاحاتك السابقة والحالية ، وبعد أن ينتابك شعور أفضل عن نفسك ، وتصبح أكثر ثقة ، ستتمكن من السيطرة على مشاعر الغضب التى قد تنتابك ، وتصبح أكثر حزما وتوكيدا .

وسيؤدى هذا بدوره إلى زيادة ثقتك بنفسك ، وإحترامك الذاتى ، والشعور بالسيطرة على مصيرك ومجريات حياتك كلها .

" لا تكن خائفا جدا ، ومفرط الحساسية فيما يختص بأفعالك ، فالحياة كلها تجارب ، وكلما إزدادت تجاربك ، كلما إزددت تحسنا "، "رالف فالدو إيمرسون *Ralph Waldo Emerson* " .

الفصل العاشـر .

إستكشاف متاهة المعالجة .

" أنت ترى أشياء وتقول ... لماذا ؟ لكنى أحلم بأشياء لم تكن موجودة أبدا ... وأقول لماذا لم تكن ؟ " .

" جورج برنارد شو *George Bernard Shaw* " .

عين سمندل الماء ، وقدم الضفدعة ؟

أحيانا يرى الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى أن المعالجة للقلق والرهاب الإجتماعى تشبه فى الحقيقة نوعا من أنواع السحر وتفكير مبنى على الرغبة أو يشبه شراء تذكرة يانصيب ، ولسوء الحظ ، فهذا ليس ببعيد عن الحقيقة .

أولا :

أطباء العناية الأولى ، هم الخط الأول للصحة العقلية ، وقد أوضحت عمليات المسح على أن الأطباء الممارسون العموم تكون وصفتهم الطبية لحوالى ٨٠% من جميع الحالات ، من أدوية "مانعات السيروتونين ريوبتاك الإنتقائية *Selective Serotonin reuptake inhibitors* / *SSRIs* " .

مع ملاحظة أن مستويات أحماض السيروتونين ، المرتفعة بالجسم ، هى التى تؤدى إلى الشعور بالقلق .

يميل هؤلاء الأطباء الممارسون العموم ، إلى عدم المعالجة الكافية إنهم إما لا يعالجون العلاج الكافى ، وإما لا يتعرفون على حالات القلق والرهاب الإجتماعى .

ثانيا :

عندما يتعرفون على حالات القلق والرهاب الإجتماعى ، ويبدأون فى معالجتها يكون إختيار معالجتهم الأول ، بأدوية نفسية لها القدرة على التأثير على العقل ، خاصة تلك الأدوية التى تحوز النصيب الأكبر فى الإعلانات .

لقد أفاد أستاذ الطب النفسى "آر. بروس ليديارد *R. Bruce Lydiard* "، من جمعية الطب النفسى الأمريكية : بأنه إذا كان هناك حتى مجرد

"هبة" خفيفة جدا ، من الإكتئاب ، بالمرضى الذين يعانون من إضطرابات القلق ، فيتم غالبا إعطاء أدوية " مضادات الإكتئاب "، بالوصفة الطبية وطبقا لملاحظات جمعية الطب النفسى الأمريكية ، يقوم أطباء النفس بعمل أقل القليل من العلاجات النفسية ، حيث يعتمدون بصورة كبيرة أكثر وأكثر على الأدوية .

ثالثا :

برغم أن الرعاية الصحية ذات المردود المالى والمكسب ، تتفوق على قطاع الرعاية والصحة العقلية ، إلا أنها مع ذلك ، تقلل من عدد زيارات مرضى الصحة العقلية ، ولذلك وحتى إذا إعتقد الطبيب المعالج ، أن المعالجة النفسية يمكن أن تكون أحد إختياراته التى قد يلجأ إليها ، إلا أنها قد تكون غير متيسرة ، أو محدودة جدا ، أو مكلفة بشكل مبالغ فيه .

ونتيجة لذلك ، فإن إخصائيى الصحة ، يميلون لإعطاء وصفات مضادات الإكتئاب بحرية ، بل بدون تمييز أو قيود .

إلا أنه غالبا ما توجد صعوبة فى ملاءمة هذه الأدوية لإحتياجاتك الفردية ، وإستجاباتك .

نتيجة لهذه النتيجة ، يوجد إحتمال كبير ، فى أن تنتقل من دواء لآخر ، بل قد تكون وصفة الدواء بعد ذلك ، هى الخليط بين الإثنين ، وقد تحصل ، بالرغم من ذلك ، على أقل من حد الراحة المرجوة فى وقت تكون أنت وطبيبك المعالج تأملون ، وترجون هذا

ولسوء الحظ ، عندما تنجح هذه العلاجات والمداواة ، فى إنتزاع حواف الحدة بقلقك ، فإن ما يكون لديهم للتعامل معه بخصوص المشكلة هو الدوافع التى أدت إلى القلق .

وهذا معناه أنك قد تعاملت مؤقتا مع العرض ، ولم تتعامل بعد مع لب وقلب أفكار القلق والرهاب الإجتماعى سيئة التكيف ، ولا مع سلوكيات التجنب .

سارة Sarah :

عندما ذهبت سارة إلى طبيبها المعتاد ، بسبب خوفها من الرد على التليفون ، ومقابلة الناس ، أعطاها الطبيب وصفة طبية بدواء "إنديرال *Inderal* "، وهو دواء خافض لضغط الدم ، ومعه مخفض لتسارع نبضات القلب

إلا أن ذلك لم يكن له أى تأثير على خوفها ، ولا على تجنبها للمجتمع ، عندئذ أعطاها دواء "مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *Selective Serotonin reuptake inhibitors / SSRIs* "، بما يترتب عليه زيادة مستويات هرمون السيروتونين بالغدة الدرقية ، الذى رفع حالتها المزاجية وقلل من إكتئابها .

وبعد تعاطيها عدة أدوية ، كانت ما تزال تبحث عن الراحة مما تعانيه ، وتتساءل فيما إذا كان لدى الطبيب ، أى فكرة عن ماهية القلق والرهاب الإجتماعى ، وفيما إذا كان واجبا عليها البدء بتعاطى وصفات طبيعية تكميلية .

ومن وجهة نظر كثير من المتخصصين بمجال الصحة العقلية ، والمهتمين بهذه القضية ، يكون من الأفضل ، فى المرحلة الأولى من الإضطراب ، إستخدام الأدوية المؤثرة على الفكر والسلوك ، عندما تكون شدة وكثافة وقسوة الإضطراب ، بالدرجة التى لا تستطيع معها أداء معظم نشاطاتك اليومية ، أو حتى عمل أكثر مهام الحياة الأساسية ضرورة .

وسبب هذا التوقيت هو أنك تجد أن الأمور أصبحت أكثر صعوبة فى التركيز على المعالجات النفسية ، نتيجة مستوى ودرجة القلق التى أصبحت عليها .

وقد يكون السبب والأهمية بشكل خاص ، عندما يكون هجوم الإضطرابات فى بداياته الأولى ، ويكون حادا ، والعجز واسع وشامل إنتشارى مع مشاركة الهوس ، مع إضطرابات أخرى .

وعند هذه النقطة ، قد تكون المعالجة بالأدوية ، أكثر مناسبة ، فى إيصالك لمستوى منتظم متساوى ، تتمكن به من العمل على إنقاص :

١) القلق المتوقع ، والمخاوف التى تهاجم عند المواقف الإجتماعية
٢) الأعراض النفسية ، مثل الرعشة ، وخفقان القلب ، على سبيل المثال .
٣) سلوك الإبتعاد والتجنب بالمواقف الإجتماعية .
٤) حالات الهوس المشارك ، مثل الإكتئاب ، وإدمان الكحوليات ، مثلا .
٥) قلق إجتماعى شامل يترتب عليه العجز وعدم القدرة على العمل .

ويمعنى آخر ، السماح لك بالعودة ، ولكن تحت السيطرة ، مع ملاحظة أن هذه الأدوية ، قد تساعدك على المدى القصير ، فى تخطى وعبور أيامك لتتمكن من التركيز على سياسات المواجهة بعيدة المدى الإستراتيجية فى التغلب على المشكلة .

فى الوقت الذى يكون فيه العلاج بالأدوية أكثر سرعة وله تأثير قوى وفورى ، عن علاج السلوك الإدراكى *Cognitive –Behavioral Therapy* (*CBT*) إلا أن المكتسبات التى تأتى من علاج السلوك الإدراكى ، تميل لأن تكون أكثر تحملا وإستدامة ، لأنها تخاطب الأسباب المعنية ، وتقوم بإمدادك بأساليب الحياة بعيدة المدى الإستراتيجيبة .

ملحوظة :

مثل إضطرابات القلق الأخرى الكثيرة ، وجد أن القلق والرهاب الإجتماعى يستجيب للمعالجات بالأدوية النفسية المؤثرة على الحالة العقلية *Psychotropic Medications* .

إلا أن هذا التأثير لا ينطبق على الجميع ، فكثير من الأفراد لا يستجيبون لأى من هذه المداواة ، أو لكلها ، بنفس الطريقة ، فالمؤثر بالنسبة لك ، قد لا يكون كذلك بالنسبة للآخرين ..... والعكس بالعكس .

إن البعض منكم قد يعانى من بعض الآثار الجانبية ، بينما البعض الآخر ، قد يناضلون بنجاح فى مواجهة آثار جانبية ، شديدة قاسية ، قد تعرض حياتهم للخطر .

كما أن البعض قد يجد أنه لا فائدة على الإطلاق ، أو أن خليطا ومزيجا من الأدوية هو الأفضل ، لذلك علينا أن نتذكر أن الأدوية ، هى مجرد "معالجة *Treatment* "، للقلق والرهاب الإجتماعى ، وليست " شفاءا *Cure* " ، والهدف من هذه المعالجة ، هو تحقيق تقدم ذو معنى فى إتجاه المعافاة والشفاء

وتكون الإستجابة للعلاج ، على المدى القصير ، والبعيد ، أما المدى القصير فتترتب عليه راحة من بعض الأعراض ، وتحسن وتطور فى الأداء والعلاقات الإجتماعية .

أما المدى البعيد ، فيبدأ بعد فترة تتراوح بين ثلاثة إلى ستة أشهر ، حيث ستكتشف عملا أكبر على جميع مجالات حياتك ، خاصة العلاقات الشخصية المتداخلة .

مع ملاحظة ، أن عدم الإستجابة بعد تعاطى جرعات مناسبة من أحد الأدوية ، لا تعنى أن إجراء تغير فى فصول المداواة ، قد يكون مفيدا ، وذلك مثل التغير والإنتقال من عنصر المادة المهدئة " بنزودايازيبين *benzodiazepines* "، إلى "أدوية *Selective Serotonin reuptake inhibitors* ⁄ *SSRIs* "، مانعات إعادة إمتصاص هرمون السيروتونين الإنتقائية ، لزيادة مستويات هرمون السيروتونين بالغدة الدرقية ، الذى يرفع الحالة المزاجية ويقلل من الإكتئاب ، إلى الأدوية المضادة للإكتئاب *MAOI* / *Monoamine Oxidaselinhibitors* "، كابحات أكسيداز الأحماض الأمينية الأحادية .

وقد تستدعى الإستجابة الجزئية المناسبة ، إلى إجراء تغيير والإنتقال إلـى دواء آخـر ، من نفس الفئـة ، للوصول إلى الفائدة المنتظرة .

على سبيل المثـال ، الإنتقال من أدويـة الفئـة " بنـزودايازيبـين لورازيبيـن *benzodiazepines Lorazepam* "، (أتيفـان *Ativan*) ، إلـى " بنـزودايازيبـين كلونازيبـام *Benzodiazepines Clonazepan* "، (كلونيبين *Clonopin*) .

وقد تكون إضافة فئـة أخرى من الأدويـة التى تتعاطاها الآن ، ذات فائدة ، ويستحق التجربـة قبـل عمـل تغييـر كامـل ، مثـل مـزج "أدويـة *SSRIs / Selective Serotonin reuptake inhibitors* "، مانعات إعادة إمتصاص هرمون السيروتونين الإنتقائيـة"، مـع عنصر المادة المهدئة " بنـزودايازيبين *benzodiazepines* " .

ويستخدم الكثير من الأفراد الذين يعانـون من القلق والرهـاب الإجتماعـى خليطـا ومزيجـا من الأدويـة ، مـع أسلوب المعالجـة السلوكية " *Cognitive Behavioral Therapy* " *CBT*، أو إسـتخدام أسلوب المعالجـة السلوكية " *CBT* "، بمفرده .

- وتعتمد طريقـة إستجابتك ، ورد فعلك بالنسبة لهذه الأدويـة ، على عدة معايير :

أحد هذه المعايير هـو التشـخيص الصحيح ، وذلـك لأن الأطبـاء ، قـد يخطئـون فـى تشـخيص حالـة القلـق والرهـاب الإجتماعـى بنوباتـه المفاجئـة ، مثـل الخـوف مـن الخـلاء ، أوإضطرابـات الشخصـية المتجنبـة ، أوإضطرابـات القلـق المعمـم ، أوالقلـق المصاحـب للإكتئـاب ، أو الخجـل ، ولذلـك قـد لا يوصف لك دواء العلاج
الأكثر مناسبة لحالتك .

أى أنـك فى حاجـة لتشخيص صحيح من متخصص ، لديـه المعرفة والخبرة بإضطرابات القلق والرهاب الإجتماعى .

- ثم هنـاك بعد ذلك كيميـاء الفرد العضويـة ، فكل منكم يستجيب بطريقـة مـا مختلفـة على الأدويـة .

وكذلك يترتب على نوعيـة القلق والرهاب الإجتماعى الذى تعانـى منه فيمـا إذا كـان " منفصـلا غير مترابط "، أو " معمما "، فرق فى الإستجابة وطرق العلاج .

فمـا يصلـح لنوعيـة القلق والرهـاب الإجتماعـى "المنفصـل الغيـر مترابـط "، المتوسـط الأداء ، لا يصلـح للقلق المعمم ، الذى يتسم " بالخوف من التقييم بالمواقف الإجتماعية ، والخوف من الإذلال والمهانـة ، والرفض " .

والأكثر من ذلـك ، عندمـا يكـون لديك إضطـراب آخـر يتشـارك مـع القلـق والرهـاب الإجتماعـى (وحوالى ٦٩ % منكم لديه هذا الإضطراب الثانـى) ، قد تعمـل أدويـة العـلاج ، بصـورة حسـنـة جيـدة علـى إضطـراب القلـق والرهـاب الإجتمـاعى ، ولكنــه قـد يتضـح أنــه غيـر مناسـب ولا يتوجـه ناحيـة الإضطراب والحالـة الأخرى .

أو قد يكون الدواء ، مناسبا لحالة أو أكثر من الحالات الأخرى ، لكنه يتخطى حالة القلق والرهاب الإجتماعى التى تعانى منها .

ولحسن الحظ ، تتراكم معلومات وبيانات الأبحاث ، التى تحدد أى الأدوية هى الأكثر فعالية ، وتحت أى الظروف .

ومع ذلك فإن تلك البيانات والمعلومات توضح أن تلك الأدوية المعالجة ليست هى الإجابة الوحيدة ، أو هى بالضرورة أفضل إجابة فى معالجة القلق والرهاب الإجتماعى .

<u>فئات المداواة والعلاج بالأدوية :</u>

<u>هـام :</u>

المذكور فيما يلى للمعلومية فقط ، ولا يجب إستخدامه وصفة طبية :

- من أنواع مضادات الإكتئاب نوع يسمى "مونوأماين أوكسيداز إنهابيتور *monoamine oxides inhabitor* " <u>MAOIs</u> ، كابح أكسيداز الحمض الأمينى الأحادى والمونوأماين هذا كما نتذكر ، هو عبارة عن جهاز إرسال عصبى ينقل الإشارات العصبية ، من الجهاز العصبى المركزى ، إلى المخ .

أما الأوكسيداز ، فهى إنزيمات تفتت أجهزة الإرسال العصبية بعد أن تكون قد أدت عملها ، بما يمكن من إعادة إمتصاصها مرة أخرى ، مع ملاحظة أن وجود هذه الإنزيمات ، له تأثير مهدئ عليك .

وعلى إفتراض أن المتوفر منها ليس كافيا ، أو أن هناك الكثير جدا منها ، فالمحتمل أن تكون إستجابتك على هذا ، الشعور بالقلق أو بالإكتئاب .

وأحد الطرق للإحتفاظ بهذه الأحماض الأمينية لفترة أطول ، هو منع التفتيت ، وكذلك إعادة الإمتصاص ، وهذا هو ما يفعله "مونوأماين أوكسيداز إنهابيتور *monoamine oxides inhabitor* " <u>MAOIs</u> .

أحد أنواع "المونوأماين أكسيداز <u>MAOI</u> "، لا يمكن إلغائه ، وغير إنتقائى وهو يكبح دون إختيار ، النوعين (A) ، (B) من المونوأماين أكسيداز<u>MAO</u> ، وذلك لمنع إنحلال الأحماض الأمينية (النوربابنفراين *norepinephrine* ، والسيروتونين *serotonin* ، والدوبامابن *dopamine*) .

مع ملاحظة أن الإرتباط الشديد مع الإنزيم ، يجعل عملية الكبح والمنع ، أكثر تماسكا وإتساقا ، فنجد أن الأحماض الأمينية الثلاثة : "فينيلزاين *Phenelzine* (الناردبل *Nardil*)" ، كذلك الحمض الأمينى "ترانيلسايبرومايـن *tranylcypromine* (بارنات *Parnate*) ، و"أيسوكاربوكسازيد *isocarboxazid*(ماربلان *Marplan*) ، هى الأحماض الأمينية الثلاثة المرتبطة بشدة مع مونوأماين أكسيداز<u>MAO</u> ، والتى يتم إستخدامها لحالات القلق والرهاب الإجتماعى .

ويمكـن أن يتسـبب الحمـض الأمينــى "فينيلـزاين *Phenelzine* "، فى تخفيـض كـلا مـن القلـق الإجتماعى ، وقلق الأداء ، ويحسن فى نفس الوقت من العمل الإجتماعى والوظيفى .

ويحدث التحسن مبكرا ، فى الأربعة أسابيع الأولى من العلاج ، ولقد وجدت الدراسات أنـه أكـــثر تأثيـــرا مــــن "ألبــــرازولام *alprazolam* " (كســـانكس *Xanax*) و" البنزودايــــازيبين *benzodiazepines* "، إلا أن لـه نفس تأثير "موكلوبيمايد *moclobemide* "، و "المونوأماين أوكسيداز إنهابيتور *monoamine oxides inhabitor* " MAOIs ، الغير مرتجع ، المترابط بشدة ، بعد ثمانيـة أسابيع من العلاج .

وقد يترتب على إستخدام "المونوأماين أوكسيداز إنهابيتـور *monoamine oxides inhabitor* " MAOIs ، فائدة كبيرة للثلثين من مجموع الأفـراد الذيـن يتعاطونـه ، والأكـثر مـن ذلـك فـإن حـالات القلـق والرهـاب الإجتماعـى تميـل إلـى الإسـتجابة إلـى الحمـض الأمينــى "فينيلـزاين *Phenelzine* "، بصرف النظر عن شدة وحدة الإضطراب .

أثنـاء الثمانيـة أسابيع الأولى من العلاج ، قد تواجـه بعـض الآثـار الجانبيـة ، ومـن أكثـر مـا قد تواجهه من تلك الآثار الجانبية الأكثر شيوعا ، للتنبه لها ، المذكورة فيما يلى :

١) النوم والنعسان أثناء النهار .
٢) ضغط دم منخفض .
٣) جفاف بالفم .
٤) إمساك .
٥) يخفض من الشهوة .
٦) يضعف عملية القذف .
٧) دوار بالرأس .
٨) صداع .

حتـى بالنسـبة للقلـق ، الـذى يعتـبر المشـكلة الثانيــة بالنسـبة للمشــاكل الطبيــة ، مثــل : العــرق الشـديد *hyperhydrosis* ، شـد وإرتعـاش العضـلات ، شـلل بيـل الرعـاش ، إرتعـاش اليديـن بمـرض باركنسـون ، وفقـد حاسـة اللمـس وخلايـا العضـلات وهـو "مـرض شـاركوت – مـارى تـوث *Charcot–Marie–Tooth disease* ، قد يستجيب للعلاج بدواء الحمض الأمينى "فينيلزاين *Phenelzine* " .

وللحمـض الأمينـى "ترانيـلسايبرومـاين *Tranylcypromine* " (بارنـات *Parnate*) نفـس التأثيـر ، الذى يتميز بـه الحمض "فينيلـزاين *Phenelzine* "، إلا أن آثـاره الجانبيـة ، مثـل متاعـب النـوم ، قـد تكون أكثر صعوبة فى تحمل العلاج قصير المدى .

وفى العلاج الطويل المدى ، قد تكون أقل تسكينا للألـم ، ولا يترتـب عليهـا زيـادة ملحوظـة فـى الوزن .

وبوجه عام ، فإن الحمض الأمينى "فينيلـزاين *Phenelzine* "، قد يكون أكثر أمـانا ، ومخاطره أقل فى التسبب برفع ضغط الـدم نتيجـة الأطعمـة الغنيـة بمـادة "التيرامايـن *tyramine* "،التـي توضـع بالأغذيـة المحفوظة كلها ، أو الأغذيـة التكميليـة ، أو الأدويـة .

مـن الواضـح أيضـا أن الحمـض الأمينــى "ترانيــلسايبرومايين *Tranylcypromine* " لـــه دور مساعد فـى المواقـف ، حيث أن تحمـل "فينيلـزاين *Phenelzine* "، ضعيـف أو غالبـا مـا يكـون غير متوفر .

- **وقد يتعارض إستخدام "الناردي *Nardil* "، و "بارنـات *Parnate* "، و"ماريـلان *Marplan* "، مع :**

1) **قصور وخلل فى وظائف القلب العضويـة .**
2) **تاريـخ مرضـى لمرض بالكبد .**
3) **أداء الكبد لوظائفة بصورة غير طبيعيـة .**
4) **ورم بغدة الأدرينـالين " فيوكرومـوسـايتوما *Pheochromocytoma* " .**

التفاعـلات المتداخلـة *interactions* :

يمكن أن تتسـبب هـذه الأدويـة أيضـا ، فى ردود أفعـال مثـل ضغـط دم مرتفـع جـدا ، السـكتة القلبيـة ، الوفـاة عندمـا يتم خلط الأدويـة مع عدد من الأشـياء الأخرى ، مثل :

- **بعـض أدويـة معينـة تـم وصفهـا طبيـا ، لكـن تضـاف علـى الكميـة الموصوفـة أشـاء أخـرى ، والأدويـة الموصوفـة هـى : دواء "بوبروبيـون *bupropion* "، الذى يسـتخدم كأحـد أدويـة عـلاج حـالات مـرض التوحـد ، وكـذلك عقـار "ديميـرول *Demerol* "، أحـد الأدويــة المسـكنة التـى تستخدم مادة الأفيون بهـا .**

أما الأشيـاء التى تضـاف عليها فهى : أطعمـة تحتـوى على الحمض الأمينـى "تيرامايـن *tyramine* "، وأيضـا تنـاول الكحوليات .

ويمكن أن تحدث ردود الأفعال هذه أثنـاء تنـاول وإستخدام هـذه الأحمـاض الأمينيـة "المونـوأمـاين أوكسيداز إنـهابيتـور *monoamine oxides inhabitor* " MAOIs وأيضـا بعـد إنقضـاء أسـبوعين مـن إيقـاف إستخدامها .

ونتيجـة لذلك ، من النـادر أن يعتبر إستخدام الحمض الأمينـى "فينيلـزاين *Phenelzine* "، خطـا أول فـى معالجـة حـالات القلق والرهاب الإجتماعـى .

وجديـر بالذكـر أنــه عندمــا تتـم التوصيـة بوصـف الحمـض الأمينـــى "المونـوأمـاين أوكسـيداز إنـهابيتـور MAOI "، فمن المحتمل أن يكون ذلك لأفراد
أقل فى العمر من الخمسين عامـا .

ونتيجة لتأثير هذه الأدوية على ضغط الدم ، من الضرورى تجنب تناول بعض الأطعمة ، وبعض العقاقير أيضا أثناء تناول "المونوأماين أوكسيداز إنهابيتور **MAOI** "، بالفم ، والقائمة المذكورة بعد ، تم تكييفها من صحيفة الطب النفسى الإكلينيكى ، والمراجع الطبية .

أطعمة يتم تجنبها وتفادى تعاطيها :

- جميع أنواع الأجبان ، ماعدا جبن الكريم ، والجبن القريش .
- حلوى الطوفى المخمرة بفول الصويا ، ومعكرونة فول الصويا .
- الشيانتى (نوع من أنواع الخمور الإيطالية) ، فيرموت (نوع من الخمر) البيرة (وتشمل بدون كحول ، ومنخفضة الكحول) ، منتجات الخمور ، المشروبات الكحولية المقطرة ، مثل ويسكى السكوتش ، والجين (نوع من الخمر) ، والفودكا (نوع من الخمر) .
- الويسكى .
- الخميرة ، أو منتجات اللحم المستخدمة فى الشوربة ، أو التى تم إعدادها بالغليان (الخميرة التى تصنع منها البيرة) .
- الفاصوليا ، اللوبيا ، البسلة .
- الجنسنج .
- اللحم ، أو السمك ، المعتق ، والمدخن ، والمعالج (ويشمل اللحم المملح المحفوظ ، والسجق .
- طعام معد من كرنب مخمر .
- سمك الرنجة ، السلمون .
- إضافات البروتين على الأغذية .
- أى طعام آخر ، كان قد ترتب عليه من قبل رد فعل أو أعراض غير حسنة .
- أى أطعمة فاسدة ، أو مثلجة بشكل غير جيد ، أو طعام غنى بالبروتين

أطعمة أخرى متوسطة ، يتم تناولها بحذر واحتراس :

- ثمرة شجرة الأفوكاتو ، تشبه ثمار الكومثرى (تزرع بأمريكا الجنوبية)
- الموز ، وقشره .
- المشروبات بالكافيين (الشاى ، القهوة ، الكوكاكولا ، مشروبات غازية) .
- بعض أنواع من الجبن (الجبن القريش ، جبنة الكريمة ، جبن مطبوخ ، موتزاريلا) .
- كبد الدجاج (طازج) .
- الشيكولاتة .
- سمك الرنجة (طازج) .
- كبدة (طازجة) .

- لحم (طازج) .
- ما يضاف على اللحم للنكهة (غلوتامات أحادية الصوديوم (ملح الصوديوم)
- المكسرات .
- التوت .
- صلصة الصويا .
- السبانخ .
- أنواع محددة من الخمور .
- زبادى .

معالجات وأدوية يتم تجنبها وعدم تعاطيها :

- البرد ، حمى القش ، الجيوب الأنفية ، مزيلات إحتقان الأنف (الحبوب أوالنقط ، أو البخاخ) ، ويشمل تلك الأدوية بمادة "ديكستروميثورفان *dextromethorphan* " .
- إعدادات خفض الوزن .
- حبوب الحيوية والنشاط .
- علاجات إستنشاق الهواء لأزمات ضيق التنفس .
- مضادات الإكتئاب الأخرى خاصة "مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *Selective Serotonin reuptake inhibitors* / *SSRIs* " .
- عقار "ديميرول *Demerol* "، أحد الأدوية المسكنة التى تستخدم مادة الأفيون بها .
- الحمض الأمينى "إيباينفراين*Epinephrine* "، المستخدم فى معالجة فقدان الحس "أنيثيسيا *anesthesia* " .
- " إل – ترايبتوفان *L-Tryptophan* "، وهو حمض أمينى أساسى ، بالمستحضرات الغذائية .

تشمل أعراض الزيادة الشديدة فى ضغط الدم ، تيبس بالرقبة ، صداع شديد ، عرق غزير ، تشوش ، تسارع فى نبضات القلب ، ودوخة .

ومن الضرورى حمل هذه القائمة معك ، فى جميع الأوقات فى الوقت الذى تتناول فيه الحمض الأمينى "المونوأماين أوكسيداز إنهابيتور *monoamine oxides inhabitor* " MAOIs ، حتى لعدة أسابيع ، بعد إيقاف تناول الدواء .

ومن أكثر الأمور أمانا ، ألا تتعاطى أى عقاقير للمداواة ، دون إستشارة طبيبك ، وعليك إبلاغه فورا ، لحظة حدوث صداع لك ، أو أى أعراض أخرى غير طبيعية .

والعلاج بإستخدام كابحات أكسيداز الأحماض الأمينية الأحادية *Monoamine Oxidase inhibitors* MAOIs " ، المونوأماين أوكسيداز إنهابيتور ، التى تعتبر منظومة أنزيمات مركبة ، التى

تعمل عبر الجسم كمضادات للإكتئاب ، يبدأ عموما بجرعات صغيرة ، ثم يتم ضبطه بعد ذلك تصاعديا ، أو تنازليا ، على مدى (٢-٤) أسابيع ، طبقا لإستجابتك وتحملك له ، ولتقليل الأرق ، يمكن التحكم وضبط الجرعة بالصباح

أما المعالجة بإستخدام الحمض الأمينى "فينيلزاين *Phenelzine* "، فعادة ما يبدأ بجرعة صغيرة تبدأ بـ (١٥) مجم ، ثم تزاد بعد ذلك إلى الحد الأقصى ٩٠ مجم ، عندما تستدعى الضرورة ذلك .

والغرض من المعالجة ، هو تحقيق كبح بنسبة ٨٠ % على الأقل من نشاط الحمض الأمينى "المونوأماين أوكسيداز إنهابيتور *monoamine oxides inhabitor* " MAOIs .

مع ملاحظة أن إيقاف إستمرار تعاطى الدواء ، حتى بعد (٦-٩) شهور من المعالجة قد يؤدى إلى خسارة كبيرة ضخمة مما تم تحقيقه : (على الأقل ٥٠ % زيادة فى المعالجة بالعقار) ، أما إستخدام المعالجة السلوكية الإدراكية " *Cognitive Behavioral Therapy* " *CBT* ، فقد يؤدى إلى تقليل معدل الإنتكاسة .

من الضرورى عند إيقاف المداواة العلاجية ، أن يكون ذلك بتناقص تدريجى ، لتفادى إنسحاب أعراض حاد ، مثل الإثارة والإهتياج ، الكوابيس الليلية ، هوس وإضطراب عقلى ، تشنج وإضطراب عنيف ، وجدير بالملاحظة أن التغيير لوسيلة معالجة بمضادات إكتئاب أخرى ، يتطلب فترة غسيل كامل لمدة حوالى ١٤ يوما .

الحمض الأمينى المنعكس ، ذو الوجهين مونوأماين أوكسيداز إنهابيتور *monoamine oxides inhabitor* : MAOIs

فى الحقيقة لهذا الحمض الأمينى ، المنعكس ، مشابهة كيميائية مع نفس الحمض الأمينى MAOIs ، الغير منعكس .

وذلك لأن هذا الحمض الأمينى المنعكس ، له القدرة على الإختيار ، فيتمكن من إختيار النوع (A) من "كابحات أكسيداز الأحماض الأمينية الأحادية *Monoamine Oxidase inhibitors* MAOIs / المونو أماين أوكسيداز إنهابيتور ، كما أن له تأثيرات تنعكس بسرعة ، لمنع تفتيت الحمض الأمينى "سيروتونين

Serotonin " ، والحمض الأمينى "نوربانيفراين *norepinephrine* " .

ولا يتم التسويق إلا لواحد فقط من هذه العقاقير ، وهو الحمض الأمينى الأحادى "موكلوبيمايد *Moclobemide* "، الذى يستخدم بصفة أولية لمعالجة حالات الإكتئاب ، والقلق الإجتماعى (أوروريكس *Aurorix* ، مانيريكس*Manerix*) .

ويسبب إستجابته الضعيفة للمعالجة الفمية بعقار "التيرامين *tyramine* " تصبح تحذيرات الأغذية من إستخدامه ، فى معظم الأحيان ، غير ضرورية وهذا يعطيه ميزة كبيرة فى أمان

إستخدامه ، والأكثر من ذلك أن آثاره الجانبية قليلة ضعيفة ، ولا تحدث كثيرا ، ويمكن تحملها ، وهى المذكورة فيما بعد :

١) أرق .
٢) نعاس .
٣) جفاف بالفم .
٤) صداع .
٥) إمساك .
٦) ضغط دم منخفض .
٧) ضعف الشهوة والرغبة الجنسية .

فى جميع الدراسات التى تم إجرائها ، تم إضعاف هذه الآثار الجانبية ، أو إختفائها ، بعد إنقضاء ١٦ أسبوعا من المعالجة .

وفى حالة ما إذا تم إيقاف الإستمرار فى العلاج بعد أربعة أشهر من بدء تعاطى العقار ، فإحتمالات حدوث معدلات ردة كبيرة ، واردة بشكل كبير وتبلغ الجرعة بالمتوسط من عقار "موكلوبيمايد *Moclobemide* "، (٢٠٠)مجم مائتان مجم ، مرتين يوميا .

وفى الوقت الذى تظهر فيه بعض الدراسات أن المعالجة بعقار "موكلوبيمايد *Moclobemide* " مؤثر وفعال مثل "فينيلزاين *Phenelzine* "، بالنسبة لحالات القلق والرهاب الإجتماعى ، بينما تظهر دراسات أخرى أنه ليس أفضل من "حبة من السكر " .

وقد أظهرت "كابحات أكسيداز الأحماض الأمينية الأحادية المنعكسة *Monoamine Oxidase inhibitors* **MAOIs** / المونو أماين أوكسيداز إنهابيتور ،نتائج مبشرة فى بعض الدراسات .

وحاليا فإن العقار "موكلوبيمايد *Moclobemide* "، متوفر للإستخدام فى معظم البلدان ، ولكن ليس بالولايات المتحدة الأمريكية .

وقد صادقت هيئة الأغذية والأدوية الفيدرالية الأمريكية على حزمة الأحماض الأمينية " مونوأماين أوكسيداز إنهابيتور *monoamine oxides inhabitor* " **MAOI** ، (سيليجيلاين *selegiline*) ، لمعالجة الإكتئاب .

جدير بالذكر ، أن وضع "لاصقة الجلد الطبية *Transdermal Patch* "، بالعقار المعالج به ، على الساعد مثلا ، وتنتقل عبرها جرعة عقار المعالج المحددة تدريجيا ، من الجلد إلى مجرى الدم ، مفيدة تماما ، وتشبه إلى حد بعيد ، حقن مضادات الإكتئاب بالحقن الوريدية .

وقد أظهرت الإختبارات التى أجريت على مثل هذا الإجراء أن إرتداء مثل هذه اللاصقة الجلدية ، قدمت تطورا وتحسنا مذهلا فى فترة الأسبوع الأول ، مقارنة بتناول العقار عبر الفم ، لفترة تمتد من (٣ . ٦) أسابيع .

فوق ذلك ، لم تظهر كثير من الأعراض الجانبية المترتبة على تناول بعض الأطعمة مع هذه العقاقير ، لأن العقار المعالج كان يتخطى الجهاز الهضمى ، خاصة مع إبتعاده عن التفاعل مع مادة "التايرامين*tyramine* "، التى تضاف على الأطعمة المحفوظة ، وكانت الجرعة المعطاة بهذا الأسلوب قد بدأت بستة (٦ مجم) ، على مدى ٢٤ ساعة .

وترتب على هذا الأسلوب ، تجديدا لشيوع إستخدام "كابحات أكسيداز الأحماض الأمينية الأحادية المنعكسة *Monoamine Oxidase inhibitors* MAOIs / المونو أماين أوكسيداز إنهابيتور ، والترايسايكليك *tricyclic* ، وزيادة الرغبة فى المعالجة ، لسهولة التناول .

<u>عوائق بيتا</u> *Beta-Blockers* :

هى عبارة عن عوائق بيتا غير إنتقائية لإفرازات الأدرينالين المنشطة ، التى تقلل كلا من كمية المنظومة الكهربية العصبية المنبهة ، والأدرينالين المتوجهة إلى القلب والأوعية الدموية ، والتى تسببها إستثارات القلق ، وهى من العقاقير المستخدمة بوجه خاص لتخفيض تسارع نبضات القلب ، وإزالة تأثير الهرمونات المسببة للتوتر (الأدرينالين ، وإيبانفراين) .

وبإعتراضها ميكانيكية التغذية الإسترجاعية لإستثارات قلقك ، تكون بذلك قد أضعفت إحتمالات تسارع ضربات قلبك وإرتعاشك .

فعندما لا تتسارع دقات القلب ، ولا تفرز عرقا غزيرا ، ولا ترتعش أثناء الأداء بالمواقف الإجتماعية الحقيقية ، يكون ذلك علامة على أنك بدأت تشعر بالهدوء وبالثقة ، أكثر من ذى قبل .

وتستخدم بشكل واسع ، لمعالجة ضغط الدم المرتفع ، والصداع النصفى كما أنها تستخدم بجرعات قليلة فى معالجة حالات القلق والرهاب الإجتماعى .

تستخدم لهذه الحالات بشكل مبدئى ، لمعالجة "القلق والرهاب الإجتماعى الغير قياسى الغير مترابط *discrete Social Anxiety &Social Phobia* "، (قلق الأداء ، وقلق إختبارات القياس) ، بالرغم من إستخدامها أحيانا "للقلق والرهاب الإجتماعى المعمم *generalized Social Anxiety & Social Phobia* "، بعد خلطها مع عقاقير أخرى .

وتعتبر "عوائق بيتا *Beta-Blockers* "، بذاتها وبمفردها ، ذات تأثير محدود ، فى معالجات القلق والرهاب الإجتماعى المعمم .

تشمل "عوائق بيتا"، بهيئتها الأولية ، "بروبرانولول *propranolol* "، الإسم التجارى (إنديرال*Inderal*) ، و" أتينيلول *atenolol* "، الإسم لتجارى "تينورمين *Tenormin* " ، و"نادولول *nadlol* "، الإسم التجارى "كورجارد *Corgard* "، و"البرينولول *alprenolol* "، و"أوكسبرينولول *oxprenolol* "، و"بندولول *pindolol* "، الإسم التجارى "فسكين *Visken* " .

ومع ذلك فإن الأكثر إنتشارا فى الوصفات الطبية هو"بروبرانولول ***propranolol*** " ، و" أتينيلول ***atenolol*** " .

وقد أوضحت الدراسات ، أنه فى الوقت الذى تكون فيه "عوائق بيتا ***Beta-Blockers*** "، مؤثرة فعالة فى تقليل كميات العرق المتصبب ، وخفقان القلب ، إلا أنها وجدت غير فعالة فى تقليل أعراض حالة "القلق المتوقع ***anticipatory anxiety*** "، و"سلوك التجنب المرضى***Phobic avoidance*** " وإحمرار الوجه ، و"الأعراض الإدراكية العقلية ***Cognitive Symptoms*** " .

وجد أن الإستخدام المتقطع لعقار "تريمور ***tremor*** "،لحالة "قلق الأداء المحدد المقيد ***Specific and circumscribed performance anxiety*** "، مفيد لبعض الأفراد ، ولكن لمن لا يعانون من قلق ورهبة إجتماعية ، أما العلاج على المدى البعيد فقد يفيد آخرين .

غالبا ما تكون الوصفة الطبية لعقار "بروبرانولول ***propranolol*** "، بجرعة تتراوح بين (١٠ ـ ٢٠) مجم ، يتناولها الفرد ، قبل الأداء العلنى ، أو الخضوع للإختبار ، بفترة زمنية تتراوح بين (٤٥ ـ ٦٠) دقيقة ، حيث يستمر التأثير لحوالى أربع ساعات .

ومن الملاحظ أن معظم الأفراد الأصحاء ، يتحملون المعالجة بواسطة "بروبرانولول ***propranolol*** " بصورة حسنة ، بالرغم من أنه يوصى لأولئك الذين يقل معدل ضربات قلبهم عن ٦٠ نبضة بالدقيقة ، بعدم تناوله بصفة عامة .

بعد تناول جرعة إختبار ، تكون الجرعة الأولى ١٠ ملجم ، أو أقل من ذلك ، ثم تزاد إلى ٢٠ ملجم ، فى حالة الضرورة .

ومن الجدير بالذكر أن إستخدام عوائق بيتا ، قد يكون متعارضا مع :

١) ضيق النفس ، وباقى أمراض الشعب الهوائية .
٢) مرض السكرى .
٣) نقص السكر بالدم .
٤) قصور بوظائف الكبد .
٥) نشاط زائد بالغدة الدرقية نتيجة تضخمها .
٦) مرض باركنسون .

<u>ملحوظة</u> :

قد يكون هناك بعض التفاعلات لعقاقير "عوائق بيتا ***Beta-Blockers*** " مع "ريسيربابين ***Reserpine*** "، و "هالوبيرايدول***haloperidol*** "، على سبيل المثال :

<u>بنزوديازيباين</u> ***Benzodiazepines*** :

يعمل عقار البنزوديازيباين ، على كبح نشاط الجهاز العصبى المركزى أما ميكانيكية وآلية العمل الدقيقة له ، فغير معروفة على وجه اليقين ، بالرغم من أنه من الواضح أن هذا العقار ،

يزيد نشاط الحامض الأمينى بأجهزة النقل العصبية جاما ، التى توقف نشاط بعض أنشطة أجهزة العقل .

ولقد أكتشف من الدراسات التى تمت ، أن من جميع العقاقير ذات التأثير الفعال قصير المدى ، لكل من " ألبرازولام *alprazolam* "، الإسم التجارى (كساناكس *Xanax*) و"لورازيبام *zolorazepam* "، الإسم التجارى (أتيفان *Ativan*) وذات التأثير طويل المدى للعقاقير " كلورديازيبوكسايد *chlordiazepoxide* HCL "، الإسم التجارى "ليبريوم *Librium* " ، و"كلونازيبام *clonazepam* " ، الإسم التجارى "كلونوبين *Klonopin* " .

هو أن العقار "كلونازيبام *clonazepam* " ، الإسم التجارى "كلونوبين *Klonopin* "، هو العقار الوحيد المفيد لحالات القلق والرهاب الإجتماعى .

العقار "بنزوديازيباين *Benzodiazepines* "، بوجه عام ذو تأثير قليل ، إن لم يكن له أى تأثير على الإطلاق على حالة "القلق المتوقع *anticipatory anxiety* "، أو "سلوك التجنب والإبتعاد *avoidant behavior* "، أما عقار "كلونازيبام *clonazepam* " ، فهو المؤثر جدا عليهم .

وهم يعتبرون آمنين من الناحية الطبية ، لأنه لا يترتب على إستخدامهم أذى للأجهزة العضوية ، ولا يمكن إستخدامهم أداة للإنتحار ، إلا أنه مع ذلك يمكن أن يترتب على بعضها ، بعض التبعية العضوية وإنسحاب الأعراض .

وتوجد صفتان بالتحديد بالعقاقير ، يمكن أن يترتب عليهما التبعية العضوية، وإنسحاب شديد للأعراض :

١) أحد هذه الصفات هو السرعة التى ينساب فيها العقار إلى مجرى الدم

٢) والصفة الأخرى هى السرعة التى تختفى من مجرى الدم .

على سبيل المثال ، عقار " ألبرازولام *alprazolam* "، ذو الإسم التجارى (كساناكس *Xanax*) ، قد يسبب مشكل بعد الإنسحاب من مجرى الدم ، وذلك بسبب سعته الكبيرة فى الدخول على مجرى الدم ، وسرعته الكبيرة فى الخروج .

أما عقار "كلونازيبام *clonazepam* "، المسمى تجاريا "كلونوبين *clonopin* "، فهو أبطأ فى بداية التأثير ، وأبطا فى الإنسحاب من الجسم ، وبهذا يترتب على إنسحابه قليل من أعراض الإنسحاب .

وغالبا ما تحدث آثار الإنسحاب متأخرة ، وطبقا لما صرحت به به الدكتورة الباحثة "سوزان سازرلاند *Suzanne Sutherland* "، بأن أعراض الإنسحاب هذه لا تحدث كصلة مباشرة بعد إيقاف تعاطى الدواء .

وبالنسبة لعقارات "بنزوديازيباين *Benzodiazepines* "، ذات التأثير القليل مثل " ألبرازولام *alprazolam* "، لها أيضا بعض المشاكل فى إرتداد القلق ، عندما تتلاشى الجرعة ،

ويترافـق مـع هـذا توقـع حـدوث حالـة القلـق ، مـع توفـر الجرعـة التاليـة ، مـن حيـث ظهـور أعراض شديدة وحادة نتيجة لإنسـحاب العقـار ، وإحتمـال إسـتعادة المريـض إسـتخدامه للمشروبات الكحوليـة مـرة أخرى

مع معدل إنتكاسـة مرتفـع ، بعد إيقـاف إسـتمرار تنـاول العقـار .

وليس للعقار "كلونازيبـام *clonazepam* "، ذو المفعول والتـأثير طويل المـدى عنـد تعاطيـه بجرعات موصوفـة جيدا ، وبإنتظام ، أى من هذه المشـاكل .

وقد أظهر هذ العقار أفضل التأثيرات الإيجابيـة بجميـع حـالات القلق والرهاب الإجتماعـى التى تـم تتبعها ، ومع ذلـك ظهرت بعض أحـداث شـديدة ، لآثـار جانبيـة ترتبت علـى تعاطـى عقاقيـر ذات فاعليـة وتأثيـر على المـدى القصيـر .

١) نعـاس وبـلادة .
٢) فقد وضيـاع الرغبـة الجنسية .
٣) مشـلكل بالذاكرة .
٤) تهيـج .
٥) فقد وضيـاع الرغبـة فى التعـاون .
٦) ضعف ووهن .
٧) شـعور بالدوار والدوخـة .
٨) أرق .
٩) زيـادة فى الـوزن .
١٠) رؤيـة مشوشـة .

عـادة تبـدأ المعالجـة بعقـار "كلونازيبـام *clonazepam* "، بجرعـة (٢٥ر٠) مجـم ، ثـلاث مـرات يوميـا للتحكـم فـى حالـة الكسـل والخمـول ، ووضعهـا تحـت السـيطرة ، وبالنسـبة للأفـراد البالغيـن ، لا تزيـد الجرعـة اليوميـة عن (٥ر١) مجم ، ونفس الجرعة يمكن زيـادة إجماليها لتصل حتـى (٢-٤) مجـم ، يوميا .

والحالـة تختلف بالنسبة لعقار " ألبرازولام *alprazolam* "، و"كلونازيبـام *clonazepam* "، حيث يمكنهما إضعاف ووهن المزاج ، لحوالـى ٣ % من الحـالات المرضيـة .

ومع ذلـك فأعـراض الإنسـحاب التـى وجـدت أثنـاء التنـاقص التـدريجى ، والإنسـحاب أقـل فـى عـدم الراحـة ، والبيانـات المتوفرة من إستخدام "بنزوديـازيبايـن *Benzodiazepines* "، قليلـة محدودة .

وبوجـه عام فإن عقـار "بنزوديـازيبايـن *Benzodiazepines* "، فـى حاجـة للتقييـم علـى مـدى فـترة أطـول فـى المعالجـة الوقائيـة ، عما يحتاجـه إستخدام عقاقيـر

الحمض الأمينـى الأحـادى "مونوأمـاين أوكسيداز إنـهابيتـور **MAOI** " .

والحاجة تستدعى لكل من العقارين الإثنين ، عدة أسابيع لسحب تأثيراته من الجسم ، وينطبق هذا بوضع خاص ، إذا كانت الجرعة أساسية ضرورية حيث وجد أن آخر (١) ملجم ، من العقار صعب جدا ، سحبه من الجسم .

مع ملاحظة أن عقاقير "بنزوديازيبايين *Benzodiazepines* "، بها بعض المخاطر من التعارض والتضاد الذى قد يحدث مع إستخدامها ، وذلك لوجود دلائل على التسبب فى مرض الكبد .

وقد يتزامن كل من الكحوليات ، و"كابحات أكسيداز الأحماض الأمينية الأحادية المنعكسة MAOIs *Monoamine Oxidase inhibitors* / المونو أماين أوكسيداز إنهابيتور ، والترايسايكليك *tricyclic* ، ومضادات الإكتئاب وبعض الأدوية الأخرى فى زيادة التأثير ، بما يترتب عليه من زيادة كبيرة فى الجرعة .

"<u>مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية</u> *<u>Selective Serotonin reuptake inhibitors / SSRIs</u>* " :

هذه عبارة عن مانعات إنتقائية ، تقوم بمنع إعادة إمتصاص أحماض النقل العصبية بواسط الخلايا العصبية التى كانت قد أنتجتها ، وتعمل كأحد مضادات الإكتئاب ، وذلك بمنع إعادة إمتصاص الحمض الأمينى السيروتونين ، بما يتسبب ويترتب عليه وجوده فترة أطول .

أما الهيئات الأولية من <u>**مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية** *SSRIs*</u> ، فهى "فلوكسيتين *fluoxetine* "، وإسمه التجارى "بروزاك *Prozac* "، و"باروكيستين *paroxetine* "، والإسم التجارى (باكسيل *Paxil* ، سيروكسات *Seroxat*)، و"سيرترالين *sertraline* "، والإسم التجارى (زولوفت *Zoloft*) ، و "فينلافكسين *venlafaxine* "، والإسم التجارى (إيفيكسور *Effexor*)، و"فلوفوكسامين *fluvoxamine* "، والإسم التجارى (لوفوكس *Luvox*) ، و"سيتالويرام *citalopram* "، والإسم التجارى (سليكسا *Celexa* ، سيبراميل *Cipramil*) ، و"إيسيتالويرام *escitalopram* "، والإسم التجارى (ليكسابرو *lexapro*) ، و"نيفازودين *nefazodine* "، والإسم التجارى (سيرزون *Serzone*) .

وبالرغم من أنهم ليسوا بمثل فعالية وتأثير "فينيلزين*Phenelzine* "، إلا أنها تعتبر أحد البدائل المقبولة للأحماض الأمينية الأحادية <u>MAOI</u> بسبب السلامة والأمان فى تعاطيهم ، وتأثيراتهم الجانبية المقبولة .

فى أحد الدراسات التى أجريت على عقار "فلوكستين*fluoxetine* "، أظهر حوالى (٥٨ ـ ٧١ %) من الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى تقدما ملحوظا ، وأحيانا متوسطا .

وقد أظهر الفلوكستين ، دلائل على تخفيض أعراض القلق والرهاب الإجتماعى ، حتى ٥٠% أقل ، وفى وقت مبكر وصل إلى ثلاثة أسابيع .

وقد وجد أن إستخدام "البروكستين *paroxetine* "، للقلق والرهاب الإجتماعى المعمم ، مؤثر بشكل كبير على نسبة ٥٥% من أولئك الذين يتعاطون العقار بجرعة ٢٠ ملجم يوميا .

وإعتبرت هذه النتائـج قصيرة المـدى ، ضخمـة أساسـية تـؤدى إلـى إنقـاص علاجـى طبـى ذو معنـى للأعراض ، وللعجز .

وبسـبب بياناتهـا الواسـعة الشـاملة ، فـى عـلاج القلـق والرهـاب الإجتماعـى ومصادقـة هيئـة الأغذية والأدوية الفيدرالية الأمريكية على ذلك ،
أعتبر البروكستين خط العلاج الأول لـه .

ومع ذلـك ، كان هنـاك إهتمـام عن التأثيرات السلبية المحتملة على المراهقين والأطفـال ، وقـد وافقت هيئـة الأغذيـة والأدويـة الأمريكيـة أيضا علـى عقـار "سيرترالين *sertraline* "، و"فينلافاكسـين *venlafaxine* " ، لمعالجة القلق والرهاب الإجتماعى .

مـع ملاحظـة أنهـا قـد صادقـت أيضـا علـى "سـايتالوبرام *Citalopram* "، للإسـتخدام كمضـاد للإكتئـاب ، حيـث يتـم وصفـه فـى وصفات طبيـة بـالبلاد الأوروبيـة منـذ العـام ١٩٨٩ ، وإسـتخدمه حوالـى ٨ ملايين فرد حول أنحـاء العالـم .

وقد أظهرت الدراسات فائدتـه فى معالجة حـالات " إضطرابات الفزع " أيضا وبينمـا يشـارك فـى بعض الآثـار الجانبيـة مـع بعض "مانعـات إعـادة إمتصـاص السيروتونين الإنتقائيـة *SSRIs* ، إلا أن "سايتالوبرام *Citalopram* "، لـه عدد وافر من المميزات عليهم .

مع ملاحظـة أن " إيسـيتالوبرام *Escitalopram* "، وهـو أحـد مشـتقاته ، كانـت آثـاره الجانبيـة أقل ، ومدى علاجـى أطول .

وبوجه عام ، نجد أن مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائيـة *SSRIs* قـد تتفاعـل مـع بعض العقاقيرالأخرى ، مثل عقاقيـر الأحماض الأمينيـة الأحادية <u>MAOI</u> ، و"الترايسايكليكس *tricyclics* "، و"اللثيوم *Lithium* "، و"باربيتيوراتس *barbiturates* "، و" ثيوفايلاين *theophylline* " .

مـع ملاحظـة أن "سـايتالوبرام *Citalopram* "، يتفاعـل فقـط مـع الأحمـاض الأمينيـة الأحاديـة <u>MAOI</u> .

وبينيـة كيميائيـة ليست ذات علاقـة "مانعات إعادة إمتصـاص السيروتونين الإنتقائيـة *SSRIs* " أخرى ، يترتب عليها بصورة إنتقائيـة فى بعض الآثـار
الجانبيـة الجنسية القليلـة ، مثل إنخفاض الرغبـة ، والقذف .

وعلى وجـه العموم توجد فائدتـان "لمانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائيـة *SSRIs* "، أحدهـا أنهـا تعتبـر عقاقيـر "نظيفـة *Clean* "، تعمـل بصـورة أوليـة أسـاسية علـى الحمـض الأمينـى "سـيروتونين *serotonin* "، وليـس علـى كثيـر مـن "النـاقلات العصبيـة الأخـرى *several other neurotransmitters* "، التى قد لا يكون لها علاقـة بحالات القلق والرهاب الإجتماعى .

والأخرى هى أن " مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* "، لن تتركك تشعر بأنك قد تعاطيت عقارا ، بالرغم من أن بعضا مما يتناولونها يشعرون كما لو كانوا مخدرين ، أو منومين خاملين كسالى .

مع ملاحظة أن الجرعة العادية من عقار "فلوكستين*fluoxetine* "، و"سايتالوبرام *Citalopram* "، على سبيل المثال ، تبلغ ٢٠ مجم يوميا ، وتتطلب فترة تجربة من (٣.٢) شهور .

أما الجرعة من عقار "سيرترالين *sertraline* "، و"فلوفوكسامين *fluvoxamine* "، فتبلغ على وجه العموم (١٥٠.٧٠) مجم ، يوميا .

وتستغرق " مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* "، فترة من (٤.٢) أسابيع لتعطى تأثيراتها ، إلى أن تصل إلى أقصى إستجابة لها بعد حوالى سبعة أسابيع ، وفى حالة عمل الدواء بصورة جيدة ، يستغرق العمل معه فترة تبلغ حوالى ستة أشهر أو أطول .

تشمل الأعراض الجانبية الأولية المعتادة ، الآتى :

١) الأرق (مشاكل الوقوع نائما ، أو الإستيقاظ المتكرر أثناء الليل ، بالرغم من إستمرار حالة الخدر والأرق أثناء النهار) .
٢) الغثيان .
٣) إسهال .
٤) آلام بالبطن .
٥) صداع .
٦) زيادة فى الوزن .
٧) نقص فى الرغبة الجنسية وتأخر فى بلوغ غاياتها .
٨) القلق .

وقد يتعارض إستخدام " مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* "، مع :

١) الأحماض الأمينية الأحادية **MAOI** .
٢) إختبارات زيادة نشاط الكبد .
٣) أرق حاد ، غير مترتب على حالة الإكتئاب .

ولا يجب خلط العناصر الكيميائية " لمانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* "، مع أى عقاقير أخرى ، قد تؤدى إلى زيادة نشاط مستقبلات

جزء الدماغ للحمض الأمينى السيروتونين ، أو يتم خلطه مع ثمار فاكهة الجريب فروت ، التى تؤدى إلى نفس النتيجة .

يمكن أن يترتب على زيادة مستويات الحمض الأمينى سيروتونين ، إلى "أعراض سيروتونين *Serotonin Syndrome* "، التى تمثل مضاعفات معالجة بالعقار تهدد الحياة .

وغالبا لا يكون من السهل التعرف على ذلك ، بسبب أعراضه المختلفة والمتنوعة الغير متعرف عليها على وجه التحديد ، وهى تشمل تسارع فى نبضات القلب ، ونشاط مفرط زائد عن الحد ، وضغط دم مرتفع ، وحمى شديدة ، ونوبات مرضية حادة .

وفى حالة ما إذا كان هناك تغير فى المداواة الطبية ، من "أحماض الأمينية الأحادية **MAOI** "، إلى " مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* "، فالتوصية العامة فى هذه الحالة ، ضرورة إنقضاء فترة ١٤ يوما على الأقل للفصل بين إيقاف إستمرار العلاج " بالأحماض الأمينية الأحادية **MAOI** "، والبدء فى العلاج " بمانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* " .

أما إذا كان التغيير من المعالجة " بمانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* "، إلى المعالجة " بالأحماض الأمينية الأحادية **MAOI** "، فالفترة الموصى بها للتخلص من المعالجة الأولى ، هى خمسة أسابيع لعقار "فلوكستين*fluoxetine* "، وأسبوعان إثنان للمشتقات الأخرى .

أما فى حالة إيقاف الإستمرار فى المعالجة المفاجئ ، لبعض مشتقات " مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* "، فقد يؤدى إلى إنسحاب الأعراض مرة أخرى ، وهى تشمل رعشة وإرتجاف ، ودوخة ودوار ، كوابيس ليلية ، آلام بالعضلات ، نوبات من البكاء ، عدم التكيف ، عدم الرغبة فى التعاون ، غثيان ودوار .

من الضرورى أن يكون قرار عدم الإستمرار فى المعالجة بشكل تدريجى وذلك بتقليل الجرعة على مدى الوقت ، مع ملاحظة أن تدريج إيقاف الإستمرار يستغرق على الأقل فترة تتراوح بين (١٠-٧) أيام ، إلا أنها غالبا ما تستغرق عدة أسابيع .

التفاعلات المتداخلة :

وطبقا لما تمت الإشارة إليه من قبل ، فإن هذه التفاعلات الدوائية المتداخلة قد تحدث بين "مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* "، وعقاقير أخرى ، حيث يكون تركيز العقار الآخر قد إزداد بواسطة " مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* " .

- القائمة المذكورة بعد تشمل قليلا من هذه العقاقير ، وتم تكييفها طبقا لما أصدرته هيئة مراقبة صحة المرأة بجامعة هارفارد عام ١٩٩٦:

١) **بروزاك *Prozac* / زولوفت *Zoloft* :**

أنافرانيل *Anafranil* ، كلوزاريل *Clozaril* ، كودييين *codeine* ، إلافيل *Elavil* هادلول *Hadlol* ، إنديرال *Inderal* ، ليدوكايين *Lidocaine* ، نوربرامين*Norpramine* باميرول *Pamerol* ، بيركودان *Percodan* ، ريسبيردال *Risperdal* ، تالوين *Talwin* توفرانيل *Tofranil* .

٢) **باكسيل *Paxil* :**

أنافرانيـــــــل ***Anafranil*** ، كوديـيـــــــن ***codeine*** ، إلافيـــــــل ***Elavil*** ، هـــــــادلول ***Hadlol*** ، نـوربرامين***Norpramine*** ، بـاميرول ***Pamerol*** ، بيركـودان ***Percodan*** ، ريسبيردال ***Risperdal*** ، تـالوين ***Talwin*** ، ثيوفايلين ***theophylline*** ، توفرانيل ***Tofranil*** ، وارفارتين ***Warfartin*** .

٣) **لوفوكـس *Luvox* :**

كافيين ***Caffeine*** ، كلوزاريل ***Clozaril*** ، كوديين ***codeine*** ، إلافيل ***Elavil*** ،

هادلول ***Hadlol*** ، إنديرال ***Inderal*** ، نوربرامين***Norpramine*** ، باميرول ***Pamerol*** ،

ريسبيردال ***Risperdal*** ، تالوين ***Talwin*** ، توفرانيل ***Tofranil*** .

وسـائط مزدوجة التأثيـر :

صادقت هيئة الأغذية والأدويـة الفيدرالية الأمريكيـة على العقار "ميرتازابايـن *Mirtazapine* "، الإسم التجارى "ريميرون*Remeron* "، على أن يكون الوسيط الأول من الفئـة الجديـدة من مضـادات الإكتئـاب .

ويقـــوم "ميرتازابايـــن *Mirtazapine* "، بمحاكـــاة هرمـــون وناقـــل الإشـــارات العصـــبية " نوربايـنفراين *norepinephrine* "، والحمض الأمينـى "سيروتونين *Serotonin* "، فى الوقت الذى يقوم فيـه بغلق مستقبلات محددة للسيروتونون .

ويقوم السيروتونين بوجـه خـاص بتخفيض الآثـار الجانبيـة العامـة "لمانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائيـة *SSRIs* "، مثـل تخفيـض الرغبـة الجنسيـة ، والعصبيـة الزائـدة ، والأرق ، كمـا أنهـا تزيد معدل التحسن .

وفــى الدراســات التــى تمــت لمقارنـــة " الميرتازابايــن *Mirtazapine* "، مــع "فلوكســتين *fluoxetine* "، و" سـيتالويرام *citalopram* "، و"باروكسـتين *paroxetine* "، كـان " الميرتازابايـن *Mirtazapine* "، هــو الأكــثر فاعليــة وتأثيــرا فــى معالجــة الإكتئـــاب ، ولكـن ليـس القلـق والرهـاب الإجتماعى ، وقد أظهر تحسنا ضخما فى الأسبوع الأول .

وتتـراوح الجرعـة بين (١٥ـ٦٠) ملجم ، بـاليوم ، وفـى الجرعـات المنخفضـة تميـل أعـراض الخدر والنعسان ، أن تكون واضحـة ظاهرة .

إلا أنهـا أقل ظهورا مـع الجرعـات الكبيـرة ، كمـا أنهـا ليست مثـل مضـادات الإكتئـاب الأخـرى التـى تسـبب النعـاس والخـدر ، ولا توجـد دراسـات حديثـة بأيامنـا هـذه إختصـت بدراسـة إسـتخدام " الميرتازابايـن *Mirtazapine* "، لمعالجـة القلق والرهـاب الإجتماعـى .

باسـبايرون *Buspirone* :

يعتبـر عقـار "الباسـبايرون *Buspirone* "، إسـمه التجـارى (بـاس بـار*BuSpar*) عقـارا غيـر قياسـى فـى تخفيض حالـة القلـق ، مـع العلـم أن العنصـر الكيمـاوى الفعـال بـه ، هـو "أزاسـبايرون

azaspirone "، الذى ينصب عملـه ، على مستقبلات الأحمـاض الأمينيـة سيروتونين ، والدوبامايـن ، بالخليـة العصبيـة .

وفى الوقت الذى قد يعمل فيـه مثـل العقارات المشتقة من بنزوديازيبايـن Benzodiazepines ، إلا أنــه كيميائيــا ، ودوائيـا ، ليـس لــه صلــة بعقــار "بنزوديازيبايــنBenzodiazepines "، وبالعنصـر الكيماوى "باربيتيوراتـس barbiturates " أو بالعقاقيـر المخـدرة الأخـرى ، أو بعقاقيـر تخفيـض القلـق .

وليس لـه تأثير فـى إسـترخاء العضـلات ، أو تشـنجاتها ، كمـا أنــه أقـل فـى تأثيراتـه المخـدرة المنومـة ، مع وجـود بعض المخاطـر فى التسبب فى الإعتمـاد العضوى الفسيولوجى عليـه .

ويستغرق ملاحظـة تأثيره الفعال فى تخفيض حالـة القلق ، فترة تتراوح بين (٣.٢) أسـابيع .

وقـد تـم إختبـار اللاصقـة الجلديـة بالعقـار باسبايرون ، حيـث وجـدت أنهـا مفيـدة فـى ضبـط حـالات النشـاط الزائـد ، أيضـا .

وتشـمل آثـاره الجانبيـة الآتـى :

1) **الـدوار .**
2) **الأرق .**
3) **الصداع .**
4) **العصبيـة الزائـدة .**
5) **شـعور بالدوار والدوخـة .**
6) **الإثـارة .**

وهو يسـتخدم بشـكل سـائد مـع إضطرابـات "القلـق المعمـم Generalised anxiety "، وحـالات "القلـق المنفصـل الغير مترابط Discrete Social Anxiety "، للقلق والرهـاب الإجتماعـى .

ومع ذلـك ، فمن المحتمـل أن أولئـك الذيـن يعانـون مـن القلـق والرهـاب الإجتماعـى المعمـم ، قـد يستجيبون للمعالجـة بـه ، حيث يبلغ المعدل العام للإستجابة بـه حوالـى (٥٣ %) .

وعندمـا يتـم خلـط العقـار مـع "معالجـة السلوك الإدراكى Cognitive –Behavioral Therapy (CBT) " ، تقفـز نتائـج ومعدلات التحسن لتصل إلـى ٦٧ % .

تبلـغ جرعـة عقـار "الباسـبايرون Buspirone "، الأوليـة ٥ مجـم ، ثـلاث مـرات يوميـا ، أو أقـل ، ويمكـن زيادتهـا بمعدل تدريجـى (٥ر٠) مجم ، إلـى أن تصـل الجرعـة إلـى إجماليهـا علـى مـدى ثلاثـة أيـام .

وفـى حالـة مـا إذا تحملهـا المريض ، تـزاد إلى أربـع أقـراص ، وكـل ثلاثـة أيـام حـتى تصـل الجرعـة إلـى ٣٠ مجـم .

فى حالـة عدم تأثير هذه الجرعـة ، بعد أربعـة أسـابيع ، يمكن زيادتهـا بمعدل زيـادة قـدره (٥ر٠) مجم ، حتـى تصـل الجرعـة اليوميـة إلـى ٦٠ مجم ، مـع ملاحظـة أن أقصـى درجـة تحسـن يمكـن الوصـول إليها بعد أربعـة أسـابيع أخرى .

ولقد أظهرت الدراسـات أن هذه النتائـج الإيجابيـة الجيـدة ، قد لا تكون شديدة ولا ثابتـة مستمرة ، والخلاصة أنـه يجب عدم تنـاول عقـار "الباسبايرون *Buspirone* "، مـع الأحمـاض الأمينيـة الأحاديـة MAOI .

<u>بابروبيـون *Bupropion*</u> :

يعتبـر عقـار البابريـون ، الإسم التجـارى "ويلبوتريـن *Wellbutrin* "، من "الأحمـاض الأمينيـة المركبة مع العنصر الكيماوى كيتـون *aminoketone* "، يعمل كما لو كـان "هرمـون ، وناقـل الإشـارات العصبية " نوربايـنفراين *norepinephrine* "، ومانـع

إعادة إمتصـاص خلايا النقل العصبيـة "الدوبامين *dopamine* "، ولـه تأثير ضعيـف على السيروتونين .

وتشمل الآثـار الجانبيـة ، الآتـى :

1. **رجفـة ، وإرتجـاف .**
2. **إثـارة ، إهتيـاج .**
3. **صداع .**
4. **دوخـة ودوار .**
5. **تشوش بالرؤيـة .**
6. **زيـادة سرعة خفقـان القلب .**
7. **أرق .**
8. **جفـاف بالفم .**
9. **إمسـاك**
10. **غثيـان ودوار .**

والآثـار الجانبيـة أقل إنتشـارا مع إستخدام نسخة "الإطلاق المقـوى" مـن العقـار بابروبيـون ، وهـى (SR.... *Sustained release*) ، وتوجـد أيضـا نسـخة أخـرى هـى (الإطـلاق الفـورى – *Immediate* IR.... release) .

ومـع ذلـك فقـد يـؤدى تعاطـى الـدواء بجرعـات أعلـى من الموصـى بـه ، فقـد تتعـارض نسـخة (الإطلاق الفورى IR.... *Immediate* – release) ، مع الآتـى :

1. **تاريـخ نوبـات المرض .**

٢) تـاريخ مرضـى لحالــة مـن حــالات الخـوف الشـديد مـن تنـاول الأطعمـة "أنوريكسـيا نيرفـوزا *anorexia nervosa* "، بسبب نوبات متعددة من المرض .

وقد تتراوح معدل الجرعة من ٧٥ مجم ، مرتين يوميا ، إلى ٣٠٠ مجم باليوم ، يتم تقسيمها إلى ثلاث جرعات متساوية .

وتبلغ الجرعة مع نسخة "الإطلاق المقوى *Sustained release* ....SR "، من عقار بابروبيون ، إلى (١٥٠-٤٠٠) مجم ، تعطى مرة واحدة أو على مرتين باليوم ، مع ملاحظة ألا تزيد الجرعة بالمرة الواحدة عن ٢٠٠ مجم ، فى أى وقت يتم تناولها فيه .

ويجب ألا يتم إستخدام عقار بابروبيون ، مع الأحماض الأمينية الأحادية <u>MAOI</u> ، ويوصى بإنقضاء فترة عشرة أيام للتخلص من العقار قبل ذلك

وحاليا ، لم يثبت أن كان لهذا العقار أى تأثير على حالات القلق والرهاب الإجتماعى .

<u>إحتمالات مضادات الإكتئاب الأخرى :</u>

يوجد أنواع أخرى لمعالجة الإكتئاب ، تظهر دائما وفى جميع الأوقات وسويا مع الإستخدامات الجديدة لعلاجات حالات أخرى خلاف القلق .

وعلى سبيل المثال العقار المستخلص من "مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* "، "دولوكستين *duloxetine* "، الإسم التجارى "سيمبالتا *Cymbalta* "، مشابه تماما لعقار "فيلافاكسين *velafaxine* "، الإسم التجارى "إيفيكسور *Effexor* "، فى أنه يؤثر ، ليس فقط على السيروتونين ، لكن أيضا على هرمون وناقل الإشارات العصبية " نوربراينفراين *norepinephrine* "، أما عقار الحمض الأمينى الأحادى <u>MAOI</u> ، " سيليجيلاين "، الإسم التجارى "إلدبراين *Eldepryl* "، الذى يتم إستخدامه مع مجموعات الأحماض الأمينية الأحادية <u>MAOI</u> ، فهو يستخدم أيضا لمعالجة مرض باركنسون ، بزيادته الكبيرة للدوبامين .

بالنسبة للعقاقير الجديدة المضادة للتشنجات ، مثل " جابابينتين *gabapentin* "، الإسم التجارى " نيورنتين *Neurontin* "، والعقار " بريجابالين *pregabalin* "، الإسم التجارى " ليريكا *Lyrica* "، والعقار "ليفيتيراسيتام *Levetiracetam* "، الإسم التجارى "كيبرا *Keppra* "، والعقار "لاموتريجين *Lamotrigine* "، الإسم التجارى " لاميكتال *Lamictal* "، تظهر جميعها دلائل إيجابية واعدة بالنسبة للحالات التى تعانى من "القلق والرهاب الإجتماعى المعمم *Generalized Sociasl anxiety* " .

أما المعالجات القديمة المضادة للتشنجات ، مثل الحمض "فالبارويك *valparoic* "، الإسم التجارى " فالبرويات *Valproate* "، فقد تم التحقق منها هى الأخرى .

ولمضادات التشنجات آثار جانبية مثل الدوار ، والأرق ، والكسل والنعسان ، والرجفة والإرتجاف ، وزيادة القابلية لتناول الطعام ، وزغللة العينان والرؤية المزدوجة .

مضادات الإكتئاب ترايسايكليك (TCAs) *Tricyclic Antidepressants* :

تشمل هذه المعالجات العقار "إيميبرامين*imipramine* "، الإسم التجارى " توفرانيل *Tofranil* "، والعقار "كلومايبرامين *clomipramine* "، الإسم التجارى "أنافرانيل *Anafranil* "، وهى تعمل كما يعمل كل من مانعات إمتصاص السيروتونين ، والنورباينفراين .

ولكن كقاعدة عامة هى غير فعالة مع حالات القلق والرهاب الإجتماعى خاصة فيما يتعلق بتخفيض الحساسية الشديدة للمجتمع وللتفاعلات الشخصية ، ومع ذلك فقد أظهر عقار "كلومايبرامين *clomipramine* "، بعض التحسن لبعض الأفراد .

الآثار الجانبية الشائعة ، تشمل :

١) إحتباس يولى .
٢) جفاف بالفم .
٣) إمساك .
٤) رؤية مشوشة .
٥) خدر وسكون .
٦) زيادة بالوزن .
٧) إختلال وظيفى جنسى .

يبلغ معدل الجرعة ٧٥ مجم ، أو أكثر قليلا ، تؤخذ يوميا ، ويجب ملاحظة أن خلط كل من عقار ترايسايكليك(TCAs) *Tricyclic Antidepressants* ، مع عقاقير الأحماض الأمينية الأحادية **MAOI** ، قد يعرض الشخص لخطر التعرض لأعراض سيروتونين *Serotonin Syndrome* ، ونتيجة لذلك يوصى بعمل مراقبة وملاحظة قريبة ، فى حالة إذا ما تم خلطهما سويا .

المنتظر من الأبحاث الجارية :

أظهرت الأبحاث أن المضاد الحيوى المستخدم فى مداواة وعلاج الدرن أوالسل ، قد يساعد الأفراد فى مواجهة القلق والتغلب عليه .

والعمل الذى يقوم به هذا العقار طبقا لما صرح به العالم وطبيب النفس "دافيد بارلو *David Barlow* "، من جامعة بوسطون ،هو مساعدة الشخص الشديد الخوف فى أن يتعلم بصورة أسرع ، بما يترتب عليه من إنتقاص وتقليل القلق بصورة أسرع .

وقد أظهرت أيضا الأبحاث التى أجريت على هرمون "الأوكسيتوسين *oxytocin* "، ذو العلاقة بالعمل ، وإفراز اللبن ، والنشاط الجنسى ، قد يساعد فى تقليل درجة الخوف ، وزيادة الثقة بالنفس لدى البشر .

وقد سمى البعض هذا الهرمون ، على أنه "هرمون الإرتباط *bonding hormone* "، وهو يعمل مثل العناصر الكيميائية التى تحمل الإشارات العصبية بين الخلايا والعضلات "النيورو

ترانسـميتر ***neurotransmitter*** "، وهـى التـى تجعـل الأفـراد أكـثر رغبــة فـى المشـاركة بالتفاعـلات الإجتماعيـة ، والإرتبـاط ، بعلاقـات شخصـية صحيـة .

الوصفـات الطبيـة للأطفـال والمراهقيـن :

فى الوقت الذى يتلقى فيه الأطفال والمراهقين معالجـات طبيـة دوائيـة للقلق والرهابالإجتماعى ، نجد أن الدراسات المقيدة على المعالجات النفسية الصيدلانيـة على الأطفال ، قليلـة بالعدد .

بالرغم من هذا ، إلا أن إستخدام مضادات الإكتئـاب لدى الأطفال ، تتزايد بشكل مطرد ثابت .

فى أوائل عام ١٩٩٤ ، على سبيل المثـال ، تـم ملـئ (٠٠٠ر٢٠٠) وصفة طبيـة من دواء "البـروزاك ***Prosac*** "، وعـدد (٠٠٠ر٣٠٠) وصفــة طبيــة مـن دواء "الزولوفـت ***Zoloft*** "، للأطفــال الذين تتراوح أعمارهم بين (٥ ـ ١٠) سنوات مع ملاحظة أن مجال الدراسـة الواسع الـذى كان قد تم على الأطفال ومضـادات الإكتئـاب ، كان مجالـه عقـار "البروزاك ***Prosac*** " .

ودلت النتائج على أن من بين (١٠٠) طفل إشتركوا بالدراسـة ، تحسنت حالـة ٥٨% منهم ، مقابل ٣٣% تحسنت حالتهم بعد تعاطيهم عقـار آخر هو ، "بلاسيبو ***Placebo*** " .

ونتيجـة لقلـة المعلومـات عن مـدى سـلامة وتأثيـر الأدويـة النفسـية فـى التأثيـر علـى العقـل بالأطفـال .

وقد صدرت بعض الآراء التى تقول أن بعض عقاقيـر "مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائيـة ***SSRIs*** "، قـد تزيـد مخاطـر الإنتحـار ، وتقـوم هيئــة الأغذيـة والأدويـة الفيدراليـة الأمريكيـة بحث وتشـجيع شركات الأدويـة على عمل الدراسـات اللازمـة ، علـى تأثيـر إسـتخدامات هـذه العقاقيـر على الأطفـال .

ومن الهـام تذكر أنـه بمجرد المصادقة على العقـار بواسطة هيئة الأغذيـة والأدويـة الأمريكيـة ، يتمكن الأطبـاء المعالجون من إستخدامها لأى أحد ولأى غرض
بصرف النظـر عن الحـالات التـى تـم إختبارهـا عليهـا ، أو غـرض إسـتخدامها ، إنهـا حريـة التصـرف للطبيب .

حاليا ، خلصت الآراء التى تؤيد إستخدام الأدويـة النفسية ذات القدرة على التأثير على العقل ، مع الأطفـال ، علـى الآتـى :

١) البـدء بجرعـة صغيرة (ربمـا تكون أقل كميـة ممكنـة هـى الأفضل والأسلم ، لكل باونـد من وزن الجسـم) .
٢) التقدم فى المعالجـة ببطء (إستخدم العقـار فقط عندما تستدعى الضرورة ذلـك مـع زيـادة الجرعـة بمقادير صغيرة .
٣) مراقبـة مـا يحدث عن قرب (للآثـار الجانبيـة وتفاعـلات الأدويـة ، وتأثيراتهـا العلاجيـة) .

مراجعة المعالجة :

توجد ثلاث نقاط أولية ، علينا تذكرها فيما يختص بمعالجة القلق والرهاب الإجتماعى :

1) **تعتبر كل من (كابحات أكسيداز الأحماض الأمينية الأحادية *Monoamine Oxidase inhibitors* MAOI " وهى منظومة أنزيمات مركبة ، تعمل عبر الجسم كمضادات للإكتئاب) ، و(عقار "الكلونازيبام *clonazepam* ") و("مانعات إعادة إمتصاص السيروتونين الإنتقائية *SSRIs* ") ، أفضل المعالجات لحالات القلق والرهاب الإجتماعى الحادة ، إذا كان مصحوبا**
   بحالة إكتئاب .
2) **لغرض معالجة الأداء ، أو إضطرابات قلق الإختبار ، الذى يتداخل معه معدل عالى من ضربات القلب ، فإن الإستخدامات ذات المدى القصيى "لكابحات بيتا *Beta Blockers* "، قد يكون مناسبا .**
3) **لحالة " القلق المتوقع *Anticipatory Anxiety* "، الحادة ، ونوبات الفزع المتعددة ، فالعقار الأفضل فى الإ"ختيار للمعالجة هو "بنزودايازابين *Benzodiazepines* " .**

فوق كل ذلك ، تم إجراء بحث على المعالجة النفسية الدوائية طويلة المدى للقلق والرهاب الإجتماعى .

وقد وجد أن الطب النفسى الوقائى ، إذا إستمر لمدة عام ، فقد يحافظ على التحسن المكتسب ويقلل من معدل الإنتكاسة ، كما يحدث لإضطرابات نفسية أخرى كثيرة ، ولكن إذا تمت المحاولة بوسائل معالجة غير دوائية أولا ، دون تحقيق نجاحات ، أو إذا كنت فى حالة من الألم النفسى الحاد الغير قادر على العمل ، فى هذه الحالة قد ترغب على الأقل ، فى التفكير جديا فى تطبيق المعالجة الدوائية ، كملحق مساعد للأساليب الأخرى إلى أن تصل لمرحلة الشفاء ، والإنطلاق مرة أخرى .

التعامل مع أدوية نفسية ذات قدرة على التأثير على العقل :

الطبيب النفسى والعلاجى "جاك جورمان *Jack Gorman* " المتخصص فى الأمراض النفسية يذكرك بالدليل الإرشادى الأساسى ، للأدوية النفسية المؤثرة على العقل ، أن هناك خطوطا إرشادية هامة ، من الضرورى مراعاتها وإتباعها ، للتمكن من الدخول على العقاقير اللازمة لأى إضطراب نفسى مطلوب مداواته وعلاجه :

1) **أحصل على العقار المطلوب فقط من الدكاترة الأطبار / دكتوراه أو دبلوما عليا ماجستير ، ومن الأطباء النفسانيين حاملى الدكتوراة الأساتذة أو مساعدى الأساتذة ، الذين لديهم الصلاحية فى كتابة الوصفات والتوصيات الطبية .**

٢) تحدث بشكل شخصى من المتخصص الذى يصف لك العقار ، ولا تدع أبدا أى شخص آخر يحضرهم إليك .

٣) خذ بعين الإعتبار عقاقير المداواة ذات المفعول والنتائج طويلة المدى فقط من الطبيب المعالج ، أو من الطبيب النفسى ، الملم جيدا بالآثار المنعكسة للعقاقير النفسية ذات التأثير على العقل .

٤) إقبل المعالجة المقررة لإحتياجاتك الخاصة ، ووضعك أنت فقط .

٥) أحصل على توضيح ، أو تفسير للدواء الموصوف بحد ذاته لك ، من الطبيب ، أو من الطبيب النفسى المرخص له بمزاولة المهنة .

٦) تعرف على الأعراض الجانبية ، وأى تفاعلات دوائية متداخلة أخرى محتملة .

٧) أحصل على رأى ثانى ، من طبيب معالج آخر ، أو من من طبيب نفسى مرخص له بمزاولة المهنة آخر ، إذا رغبت فى ذلك .

٨) تأكد من متابعة الزيارات ، لمتابعة حالتك ، ولمراقبة تأثيرات الدواء والجرعات عليك .

٩) أحصل على الدعم والمساندة من شخص يكون معك عند أخذ ميعاد لزيارة الطبيب .

<u>برامج المعاونة فى تحديد العقاقير :</u>

يجد الكثيرين صعوبة فى تحمل شراء العقاقير الموصوفة بالوصفات الطبية ، ولكى تتمكن من الحصول عليها ، عليك وضعها فى الأولوية الأولى دون أى ضروريات أخرى ، أو عليك الحصول على الوصفة الطبية ، دون الأدوية نفسها أولا ، أو توقف عن أخذ المداواة العلاجية كلها سويا فى حالة إذا لم يتوفر لديك المال اللازم للحصول عليها .

ومع ذلك إذا لم يكن لديك التأمين الصحى اللازم لتغطية تكاليف أدوية مضادات الإكتئاب ، أو عقاقير وأدوية مضادات القلق ، فقد تتمكن من الحصول على المساعدة المطلوبة من صانعى العقاقير .

فمعظم شركات صناعة الأدوية الرئيسية الكبرى تقدم للمرضى برامج للمساعدة فى الحصول على الأدوية ، دون تكلفة ، بتخفيضات فى تكلفة المداواة .

وهذه البرامج ليست برامج حكومية ، أو مدعومة منها ، ومعايير المواصفات تختلف وتتنوع من برنامج لآخر ، إلا أن المعلومات المطلوبة لعمل تقييم لمدى جدارة إستحقاقك تشمل :

١) دخل مشترك للأسرة .

٢) عقارات ، وأصول .

٣) المصاريف الشهرية .

٤) عدد الأفراد بالمنزل .

٥) تأمين صحى ومعلومات عن المشاركة فى سداد ودفع المصروفات .

٦) مبالـغ الدخل الشـهرى الإضافيـة من التأمينـات .

٧) مبالـغ التأمينـات الإجتماعيـة الشـهرية للعجز .

٨) إستحقاق المساعدة الطبيـة .

٩) تغطيـة الوصفـة الطبيـة للعقار .

فإذا إعتقدت أنك قد تكـون مستحقا لأحـد هـذه البرامـج ، إبـدأ بالإتصـال مـع شـركة التصنيـع ، عن طريـق الإنترنـت ، سـواء " أون لايـن "، أو " أوف لايـن "، وعندمـا يتأكـد إسـتحقاقك للمسـاعدة ، ستقوم شركة الدواء ، بإرساله مباشرة إلى مكتب الطبيب المعالـج لتوزيعـه التوزيـع المناسب .

مـن الأهميـه تذكـر أنــه بالرغـم مـن أن الكثيـر مـن الأدويــة المسـتخدمة لمعالجـة حـالات القلـق والرهاب الإجتماعى ، متوفرة بهذا البرنـامج ، إلا أن هنـاك قطاع منهـا غيـر متوفر بالبرنـامج .

كذلك يتم تطوير الكثير من عقاقير معالجـة حـالات القلق والرهاب الإجتماعى ، وتوفيرها بالبرامـج الجديـدة .

وتشمل العقاقير المتوفرة ، " باس بـار ***BuSpar*** "، و"سليكسا ***Celexa*** "، وإفيكسور***Effexor*** "، و كلـــونوبين ***Klonopin*** "، و" ليكســـابرو ***Lexapro*** "، و"باكســـيل ***Paxil*** "، و"بـــروزاك ***Prozac*** "، و"ويلبوترين ***Wellbutrin*** "، و"زولوفت***Zoloft*** " .

والمصـادر الممكـن الدخـول عليهـا للوصـول لهـذه المعلومـات ، هـى الإتحـاد القومـى للمرضـى العقلـى(NAMI) ***The national Alliance for the Mentally Ill*** (www.nami.org) ، وكذلـك "معاونـة الوصفات الطبيـة ***Prescription Assistance*** "، (www.rxassist.org) .

كما تستطيع الوصول للمعلومات من "دليل وصفات الأدويـة ببرنـامج مسـاعدة المرضـى ***Directory of Prescription DrugPatient Assistance Programs*** "، الذى أصدرتـه هيئـة أبحـاث وصنـاع العقاقيـر بأمريكا ، كما أنـه متوفر مجانـا ، بالإتصال بالرقم المجانى (٤٦٣٦ – ٧٦٢ – ٨٠٠ – ١) .

<u>تلقـى مبالغ التأميـن من تأمين العجـز الإجتماعـى :</u>

بالنسبة لأولئك الذين أصابهـم العجـز نتيجـة القلق والرهـاب الإجتماعـى ، قـد يكونـوا مؤهليـن لتلقـى أموالا ، تماما كما لـو كان العجز الذى أصابهم نتيجـة لحالـة بدنيـة .

ويتم تعريف العجز بمصطلح عدم القدرة على العمل ، وطبقا لمعايير إدارة التأمين الإجتماعى ، تشمل المطالبـة بتأمين العجز :

١) عدم القدرة على العمل ، لمدة عام أو أكثر .

٢) عدم القدرة على أداء أى نـوع من العمل .

٣) شدة وحدة الحالـة التى تتدخل فى نشاطات العمل ، ذات الصلـة .

٤) دخل أقل من ٨٦٠ $ بالشـهر ، أثنـاء العام (٢٠٠٦) على سبيل المثـال .

٥) عجـز يتـم تقريـره بواسـطة طبيـب ، وفاحصـى حالـة العجـز الحكوميـين بنـاءا علـى البراهيـن التحاليل والفحوصات .

٦) من الضرورى أن تكون حالـة العجز ، ضمن قائمـة التأميـن الإجتماعـى أو يكـون لهـا نفـس الأثـر الموجود بالحالـة المذكورة بالقائمـة .

ويتطلـب تقديـم طلـب الحصـول علـى المعونــة ، أن تقـوم بنفسـك بتقديـم الطلـب إلـى إدارة مكتـب التأمينـات الإجتماعيـة المحلـى .

ومع ذلك ، إذا منعتك حالـة القلق والرهاب الإجتماعـى من عمل ذلـك ، فيستطيع أحـد الوالديـن ، أو الوصـى تقديم ذلك عنك .

وعند تقديـم الطلب ، سيتم إجراء مقابلـة معك ، طـولا وعرضـا ، وسيكون عليـك ملـئ عـدد مـن النمـاذج المعدة لهذا الغرض .

وقد تكـون هذه تجربـة إستثارة القلق لديك ، لذلك يكـون من الضرورى مصاحبتـك لأحـد أقربائـك ، أو أصدقائك ليكـون لك سندا ، يستطيع تقديم المسـاعدة إذا إستدعت الضرورة ذلك .

وسيتم تقرير مـدى إستحقاقك بواسطة ثلاثـة عوامـل أوليـة ، وهـى :

١) الحالـة الطبيـة .

٢) حالـة العمل والأداء .

٣) المعايير الطبيـة ، التى تشمل إضطرابـات القلق .

وتستغرق الإجراءات كلهـا ، مـا بين ثلاثـة وستة شهور ، بعد تقديم الطلب وتحتـاج للمتابعة والسؤال كل فترة عن وضع وحالـة طلبك .

وطبقا لمـا أشار إليـه الإتحـاد القومى للمرض العقلـى ، بأنـه حتى وإن تم رفض طلبك ، عليك الإصرار ومواصلة طلبك المعونـة الماليـة ، من خلال إستئناف الإجراء ، لأن ٦٦ % من أولئك الذين يتلقون المعونـات ، كان قد تـم رفض طلبهم فى البدايـة .

<u>مـاذا عـن الدخـل الإجتماعـى الإضـافى ؟</u>

أكثـر مـن نصـف الولايـات الأمريكيـة تقـدم الآن ، دخـل الدعـم والمسـاندة الإضـافى والـذى تـم تقريره لكبـار السن ، وفاقدى البصر ، والعجزة ، والغير قادرين على العمل ، والفقراء .

ويتم تقديـم المـال للإحتيـاجات الضرورية الأساسية من طعـام ، وملابـس ومـأوى للسـكن ، وتستطيع البحث والعثور على ما تريد من إدارة الدخل الإجتماعى الإضافـى ، بالدخول على الإنترنـت ، علـى الموقـع (<u>www.ssa.gov/ssi/</u>) التـى سـتقوم بتزويـدك بالمعلومـات عن مـدى إسـتحقاقك ، وكيـف تستطيع تقديم طلبك ، وتعريفك على حوافز العمل والحقوق والماديات .

كما يمكن الحصـول على معلومات إضافيـة من الخط الساخن للتأمينات الإجتماعية (١٢١٣ – ٧٧٢ – ٨٠٠ – ١) أثنـاء توقيتات العمل العاديـة .

الملخص :

تعاطى الدواء والعقاقير ، هو قرار فردى يرجع إليك ، وما تقرره يكون بناءا على قيمك ، وإتجاهاتك ، وحالتك المادية ، ومدى توفر متخصصى الصحة العقلية ، وكثير من عوامل أخرى .

ومن الجدير بالذكر أن إجراءات البحث عن العلاج والمداواة الصحيحة لكيمياء جسمك ، قد يستغرق وقتا طويلا ، مع بعض الصعوبات والإحباطات التى قد تصادفها فى أحيان كثيرة ، وتكلفتها العالية .

لكن عندما تنجح فى العثور على العقار أو التركيبة الصحيحة من العقاقير التى وضعها أحد المتخصصين ، فسيكون ذلك هو المكافأة والعمل الأقل ثقلا وإرهاقا ، والأكثر نجاحا فى السير على طريق المداواة والشفاء من القلق والرهاب الإجتماعى .

أما النجاح فى الوصول إلى أقل تكلفة ممكنة لعقاقير العلاج النفسى المؤثر على الناحية العقلية ، فهو أسهل هذه الأيام ، بسبب تزايد أعداد برامج مساعدة المرضى الذين يتعاطون تلك العقاقير ، مع ضرورة أن تكون مستعدا لسلوك طريق طويل للوصول للغرض المنشود من الشفاء :

أولا : أن تكون جزءا من البرامج التى تساعدك على الوصول لهدفك والمخصصة لهذا الغرض .

ثانيا : متابعة الإجراءات المتبعة لتناول العقاقير الموصوفة لتخفيف المعاناة من القلق والرهاب الإجتماعى ، مع إدراك أن توقعاتك الإيجابية فى هذا السبيل ستعاونك فى مواجهة المشكلة والتغلب عليها ، لتصل للحالة التى تريدها وترجوها .

الفصل الحادى عشر .

الإنتقال من عالم الوحدة إلى النجاح فى أخذ المواعيد واللقاءات .

" جميع الأفراد الذين يعانون من الوحدة ، من أين أتوا جميعا "

" جون لينون *John Lennon* & بول ماكارتنى *Paul McCartney* ،

إلينور رجبى *Elenor Rigby* ١٩٦٨ " .

كيف تسيطر الوحدة وتتفشى ؟

منذ ثلاثين عاما مضت ، وجد عالم الإجتماع "روبيرت ويز *Robert Weiss* "، أن ما يقرب من (٥٠ ـ ٦٠) مليون أمريكى يعانون من حالة من الوحدة الشديدة الحادة ، فى الأوقات التى تم إجراء البحث فيها .

والحقيقة ، أن واحدا من كل ستة أمريكيين ، ليس لديهم الصديق الذى يستطيعون إئتمانه والإفضاء إليه بمشاكلهم الشخصية ، وتغيرت الأوضاع منذ ذلك الحين ، فإنتشرت حالات القلق الإجتماعى بين جميع أولئك الذين يعانون من وحدة مزمنة .

<u>إلـى أى مـدى تعتـبر وحيـدا :</u>

أجب على الأسئلة الآتيـة بإجابات (صح) ، أو(خطأ) ، بالإسـتقصاء الذى تـم تكييفـه من كتـاب "العلاقات الحميمـة *Intimate Connections* "، لعالـم النفس "دافيد بيرنز *David Burns* " :

١) ـ لا يبدو أن أى شئ أعملـه أبدا لتحسين العلاقات ، قد أتـى بنتائجـه ؟

٢) ـ لآ أشعر أننـى جذاب جدا ، أو مرغوب ، أو محبوب ؟

٣) ـ من الصعب أن أخبر أى شخص أننـى وحيد ؟

٤) ـ أشعر بعدم الرغبـة بأن تكون لـى علاقات كثيرة ، لأن بـى شئ خطأ ؟

٥) ـ عندما أكون وحيدا أشعر غالبا بالضجر والإستياء والقلق ؟

٦) ـ لا أعرف كيف أقابل النـاس ؟

٧) لا أعرف ، ما يجب على عملـه ، عندما أقابل الآخرين ؟

٨) ـ لا أحاول التعرف على الآخرين ، بسبب خوفى من أن يتم رفضـى ؟

٩) ـ لن يكون لدى أبدا شخص مقرب إلـى ؟

١٠) ـ يجب على الجميع أن يكون لديهم شخص ما ، ومن غير المعتاد أن تكون وحيدا ؟

١١) ـ الأفراد الذين أهتم بهم ، لا يهتمـون بـى فى المقابل ؟

١٢) ـ لا يبدو أن لـدى شئ كثير مشترك مع الآخرين ، لأتحدث معهم فيـه ؟

١٣) ـ لا أرى كيف يمكن لأحد أن يحبنـى ؟

١٤) ـ أشعر أننـى فاشل ، أو خاسر ، أو وضيـع ، لأنـه ليس لـدى أحد ؟

١٥) ـ من الصعب على أن أكون صديقا حميما لأحد ؟

١٦) ـ أشعر بالعجز ، ومعرضا للمخاطر ، عندما أكون وحيدا ؟

١٧) ـ غالبا ما أشعر بالفراغ وبعدم التحقق ؟

١٨) ـ أنا غير سعيد لأننـى أعمل أشياءا كثيرة بمفردى ؟

١٩) ـ أفكر أحيانا بـأن علاقـة غير سعيدة مع أحد ، أفضل من لا شئ على الإطلاق ؟

٢٠) ـ أنـا فى الحقيقـة غير مرتبط بأى مجموعـة من الأصدقـاء المتشابهين ؟

<u>نتيجـة بيـان الإسـتقصاء :</u>

قم بحصر عدد علامـات (الصـح) ، فـاذا كانـت مـن (صفر ـ ٣) فهـذا يعنـى أنـك (لسـت وحيدا) .

إذا تراوحت عدد علامات (الصح) ، بين (٤ ـ ٦) فأنت وحيد بصورة خفيفـة جدا .

إذا كانت بين (٧ - ٩) فهذا يعنى أنك وحيد بدرجة متوسطة ، أما إذا كانت (١٠) فأكثر ، فهذا يعنى أنك وحيد جدا .

هل جميع أنواع " الوحدة *Loneliness* " ، واحدة ؟

" **الوحدة *Loneliness*** " ، هى تجربة غير سارة ، لعزلة غير مقصودة إنها عدم الرضى المزعج الذى تشعر به لحالة علاقاتك الحالية بالمجتمع ، سواء بأعدادها وكمياتها ، أو بنوعيتها ، عندما لا يكون شئ قد تحقق من الحاجات الإنسانية الأساسية ، وقد تكون هذه الوحدة بالنسبة للبعض ، نتيجة لكبح وتثبيط العلاقات الشخصية المتداخلة ، ومع ذلك فهى بوجه عام ، نتيجة لصفاتك الفردية فى القدرة على تغيير المواقف الإجتماعية ، ومن الجدير بالذكر أن الوحدة تتلازم مع أشياء كثيرة ، مثل :

١) الميل إلى تجنب الإتصال الإجتماعى .
٢) الحزن .
٣) الغضب .
٤) الخجل .
٥) الشعور النفسى الداخلى الشديد بالذات .
٦) القلق .
٧) الإكتئاب .
٨) إنتقاص النفس وإستنكارها .
٩) الملل والضجر والسأم .
١٠) الهامشية ، أى أن يكون مهمشا غير ملتفت إليه .

مع ملاحظة أن حالة "الوحدة *Loneliness* "، ليست مرادفة لحالة أن تكون بمفردك .

إننا عندما نقوم بتفسير " العزلة *solitude* "، أو "أن تكون بمفردك ومع نفسك"، ليست بالضرورة هى التجربة السلبية للوحدة ، لأنها قد تكون إيجابية منتجة جدا ، باعثة على الطاقة ، وقد تكون إحدى الحوافز التى تدعك تنجز وتحقق الواجبات والمهام ، دون تشويش أو إزعاج ، كما أنها تعنى الإبتعاد عن الضغوط ، ووضع كل شئ نصب العينين ، مع إعادة شحن الطاقة .

وعلينا أن نتذكر أن الإتصال الإجتماعى ، من أجل التواصل ، يقدم لك تأكيدا على الحماية من الحالة السلبية للوحدة .

تعتمد الحالة التى أنت عليها ، سواء كنت وحيدا ، أم لم تكن ، على نوعية الإتصال الإجتماعى الذى تجريه ، فهى تعتمد على توقعاتك ، وما تريده ، وماذا يعنى لك ، وجميع ذلك فى حدود خبرة الحياة .

وفـى هـذا الشـأن ، يصـف لنـا عالـم الإجتمـاع "روبيـرت ويـز ***Robert Weiss*** "، شـكلان ونموذجـان من أشكال ونماذج حـالات " الوحدة ***Loneliness*** "، همـا :

1) **الوحـدة الإجتماعيـة *Social Loneliness* .**
2) **الوحـدة العاطفيـة *Emotional Loneliness* .**

<u>أولا :</u>

<u>الوحـدة الإجتماعيـة *Social Loneliness* :</u>

هى الشـعور بالضجر والسأم ، وبالهامشية ، بسبب عدم وجود صداقة ذات معنـى ، أو شبكة إجتماعية ، أو شـعور بالإنتمـاء لمجتمع ، أو مجموعة من المتشـابهين سويا .

كمـا أنـهـا متلازمـة مع عدم القدرة علـى تجربـة محـاولـة عمـل أصدقـاء وعدم وجـود الفرص السـانحة ، وهـى إمـا أن تكون مؤقتـة ، أو نتيجة لموقـف معين ، بعد حدث مؤثـر ، مثـل الطـلاق أو الوفـاة .

<u>ثانيـا :</u>

<u>الوحـدة العاطفيـة *Emotional Loneliness* :</u>

على الجانـب الآخـر ، نجد القلـق ، والضجـر والإستياء ، والفراغ الـذى يترتـب علـى غيـاب علاقـة فرديـة ، شـديدة ، وحميمـة .

ويرتبـط هـذا ، بإعتقـادك بعدم جاذبيتـك الشـخصية ، وخوفـك من الرفض والشـعور بالخجـل ، ونقص المعرفـة والمهـارات الإجتماعيـة .

كمـا أنـهـا قد تتـلازم مـع الحنين للماضـى ، والإحباطات المرتبطـة بالحاضر والخـوف من المستقبل .

وعندمـا يكـون هـذا الموقـف حـادا ، يستمر لأكثـر من عامين ، ولا تحدث معـه أو بعده ، واقعـة صادمـة ، تؤثـر بحالتـك النفسـية ، يعتـبر فـى هـذه الحالـة "وحدة مزمنـة *chronic Loneliness* " .

الوحـدة المزمنـة *chronic Loneliness* ، تحـدث عندمـا تكـون لديـك صعوبـة فـى عمـل إتصـال إجتمـاعـى ، أو تعجز عن تحقيـق علاقـة صداقـة حميمـة حتـى عندمـا تتوفـر الظـروف وتصبـح مواتيـة .

فـى هـذه الحالـة ، قد تشـعر بالغربـة ، وأنـك مستبعد ، ومعزول ، وغير محبـوب ، وأسـئ فهمـك ، أو مرفوضـا من الآخريـن .

كمـا أنـك قـد تشـعر بالتقـص فـى الكفـاءة والمهـارة الإجتماعيـة ، وتعتقـد أنـك شـخص غيـر مرغـوب فيـه ، بسـبب أن مـا تراه من صفات شـخصية لـم تتغيـر .

وقد تكون نتيجة لتخطيك نشاطات إجتماعية مرغوبة ، بسبب عدم وجود شريك إجتماعى مناسب ، يمكن أن تتشاركا فيها سويا .

ويصرف النظر عن هذا السبب تشعر أنك متضايق محزون ، مستاء ومحروم .

ومع هذا ، ولكى تشعر بالرضا مع علاقاتك الشخصية التى تتفاعل معها عليك مراعاة ضرورة أن يكون لديك نوعان من هذه العلاقات :

1) **شخص ما تستطيع أن تشعر معه بالراحة والإرتباط ، يقوم بتزويدك بالمشاعر الحميمة .**
2) **روابط إجتماعية تقوم بتزويدك بشعور الإرتباط مع الجماعة .**

مع ملاحظة أن توفر أحد هذين العاملين فقط ، لا يقوم بالتعويض عن الآخر فعندما تفتقد أحد هذين العاملين ، أو كلاهما معا ، يساورك اليقين وتعتقد أن لا شئ تستطيع عمله لإحداث الإتصالات الإجتماعية اللازمة لتحسين حالتك ونتيجة لذلك ، ستميل للشعور بالتشاؤم ، وبأنك يائس دائما غير محظوظ

الروابط الإجتماعية ، ضرورية أساسية لسلامة الناحية النفسية ، لأنك عندما تواجه صعوبة فى تأسيسها ، والنجاح فى المحافظة عليها غالبا ما تجد نفسك معرضا للضغوط ، والإضطرابات العاطفية ، ومعاناة الضعف فى الصحة البدنية .

ومن الملاحظ ، أن "الوحدة المزمنة *chronic Loneliness* "، كانت دائما مرتبطة بالإكتئاب ، وإدمان الكحوليات ، والعدوانية ، وبالتقديرات الدراسية المنخفضة ، والأمراض المتزايدة وزيادة معدل الوفيات ، وبفكرة الإنتحار .

إن وجود شبكة إجتماعية صحيحة ، يمكن الإستدارة إليها للمساندة والدعم هو الشئ الضرورى المحدد والحاسم لسلامة الصحة كلها .

ومن الطبيعى ، أن الوحدة ، ليست فقط هى عدد الإتصالات الإجتماعية المتوفرة لديك مثلا ، بل إنها ما تعتقد أنه "طبيعى *Normal* "، بالنسبة لعمرك ، أولمجموعة الإفراد المتناظرين المتشابهين ، ولثقافتك .

إن ما يقوم به الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، من توقعات ، يتم تصفيتها عبر تقديراتهم الغير صحيحة ، المنحازة ، وكذلك عبر تقييمهم السلبى ، وبالتالى فهناك تعارض حقيقى ، بين الواقع وبين التقديرات .

فإذا كانت التقديرات تشير إلى أن نوعية التواصل ضعيفة ، فالنتيجة المؤكدة هى الشعور بالوحدة ، وإذا كانت التقديرات أن قدر وكمية الوقت
الذى تقضيه مع الشخص الآخر غير كافى ، فالمحتمل الشعور بالوحدة .

وإذا كانت التقديرات أن حياة كل من الطرفين المتواصلين ، ليست متشابكة ولا متصلة ، أو أن الترتيبات الجارى الإعداد لها غير مطلوبة أو مرغوبة ، فالمحتمل الشعور بالوحدة أيضا .

إن غالبيــة أولئــك الذيـن يتجنبـون التواصـل الإجتمـاعى ، وحيديـن ، بشـكل دائـم متواصـل ، لأنهم يجدون أنفسهم غير قادرين على العمل بمستوى توقعاتهم

إنهم عندما يجدون أن سلوكهم لا يصل إلى متطلبات الموقف ، تكون إستجابتهم تجنب ذلك الموقف بأكمله ، حتى عندما تحين لهم فرصة عمل تواصل إجتماعى ، لا يتقدمون ناحيتها لأخذها ، إنهم لا يرون وجودها بالمرة .

إن تقديرات ضعف المهارات الإجتماعية يتسبب فى زيادة القلق أكثر ويؤدى إلى تجنب التواصل الإجتماعى ، بما يؤدى إلى زيادة الشعور بالنقص فى المهارة الإجتماعية ، وهى دائرة مفرغة لا تنتهى .

ونتيجة لعدم المشاركة الفعلية فى التفاعلات الإجتماعية ، لايتم الحصول على الفرصة فى التعلم والتدريب على المهارات الإجتماعية ، التى هى عبارة عن : التحدث ، الإستماع ، المشاركة فى الحوار ، والتعاون مع الآخرين .

إن التقديرات الدالة على عدم القدرة على أداء هذه المهارات بإرتياح ، يمكن أن يكون له تأثيرات ضارة على الحياة الإجتماعية .

<u>خبرات الطفولة ، ودور التطور</u> :

أحد الآثار المباشرة على حالة الوحدة ، هى الفرص التى أتيحت للتفاعلات الإجتماعية أثناء الطفولة .

يفترض عالم التحليل النفسى "هارى ستاك سوليفان*Harry Stack Sullivan* " أن وجود الصديق ضرورى جدا لتحقيق مهارات التفاعلات الشخصية .

والصديق ، عبارة عن شخص تستطيع التعاون وتخطيط الخطط معه وتكتشف وتقرر الحياة معه ، ومشاركة الأسرار معه ، وإستكشاف الأمور ، واللهو ، وحل المشاكل .

الصديق هو الشخص الذى يحميك من الألم ، وتحميه أنت أيضا من الألم ، وهو الشخص الذى يعلمك معنى أن تكون صديقا .

والصداقة المبكرة تعد أرضية العمل لمواجهة التنافس بالمجتمع ، والعلاقات طويلة المدى ، والزواج فيما بعد .

والأطفال يحتاجون لإستخلاص كلا من عواطف المودة ، وتماسك المجموعة ، من علاقاتهم الإجتماعية المبكرة .

ويأتى تماسك المجموعة بصورة رئيسية من العلاقات الخارجية ، بينما تأتى المودة العاطفية ، بداية من العائلة ، وبطرق كثيرة نجد أن العائلة هى جذور الوحدة .

وذلك بسبب دورها كمصدر أولى لتداخلاتك الشخصية الأولى ، ولأنها تقدم الهيكل العام للمهارات الإجتماعية والإتجاهات ، كما أنها قاعدة الأمان ، الذى تصل من خلاله إلى الخارج ، لتوسع مجهوداتك الشخصية فى تأسيس علاقات التناظر .

والعائلة تمثل الجذور لحالة الوحدة ، فى مرحلة المراهقة ، عندما يكون عليك التعامل مع كيانات بعلاقات منشأة فعلا ، وعندما تكون مهتما بشكل خاص بأن تكون مستقلا .

وهى أيضا كذلك ، فى الوقت الذى تكون فيه حساسا جدا من الرفض الإجتماعى ، لأنه الوقت الذى تكون فيه فرص الرفض حقيقية جدا .

والوالدان ، اللذان يعتبران مساندان ، ومتفهمان ، سيتجهان ناحية توجيه مستويات عالية من الرعاية لأطفالهم ، وتشمل هذه الرعاية تقديم الدعم فى إختيارات الصداقات للأطفال ، خاصة أولئك الوالدان اللذان يقومان بإعداد أبنائهم فى الإنخراط إيجابيا بالمجتمع بتفاعلات ومهارات شخصية ، عبر تقديم النماذج ، والتعليم المباشر ، بما يؤدى إلى المعاونة فى إحداث مستويات عليا من الثقة الذاتية لدى أطفالهم .

وعندما يكون الوالدان باردان ، رافضان ، وغير داعمان لأطفالهم ، يقومان بإعاقة إختياراتهم الإجتماعية ، أو عندما يكونان منسحبان إجتماعيا أو يكونان ممن يعانون من القلق ، فمن المحتمل جدا أن يعانى أطفالهم من مستويات منخفضة من التقدير الذاتى .

ويعتبر التقدير الذاتى المنخفض محورا مركزيا لكل من بداية هجوم وإصرار حالة "الوحدة *Loneliness* " .

وعندما يكون لديك شعورا بقيمة ذاتية منخفضة ، وبشعور داخلى
بالغ الشدة بالذات ، بالمواقف الإجتماعية ، وشعورا باللوم بسبب الفشل ، فستتجه ناحية البحث عن أساليب بعيدة المدى لتوظيفها فى تقديم الحماية لك ، وقد تستخدم أسلوب "المطاوعة والإذعان *Compliance* "، أو الثورة *Rebellion* "،
أو "الإنسحاب *Withdrawal* "، طبقا لما تمليه عليك الأساليب البعيدة المدى التى كنت قد إخترتها من قبل .

- **<u>المطاوعة والإذعان *Compliance* :</u>**

  هى العمل طبقا لرغبات الآخرين ، لتلافى وتجنب النقد ، أو الرفض

- **<u>الثورة *Rebellion* :</u>**

  هى أن تعمل ضد رغبة أولئك الذين تعتقد أنهم مصدر الإفادات المرتجعة السلبية ، المتوقعة .

  وتقوم بعمل ذلك من داخلك ، عبر إتجاهاتك ومعتقداتك المضادة ، وأيضا من الخارج ، عبر مظهرك وسلوكك .

والغرض الذى تسعى إليه هو إضعاف وإبطال ، قدرة أولئك الذين تعتقد أنهم يرفضونك .

- **الإنسحاب** ***Withdrawal*** **:**

هو إبعاد نفسك عن التواصل الإجتماعى كله ، لكى تزيل وتتخلص من الإنتقاد ، أو الرفض .

لسوء الحظ ، تعتبر هذه الأساليب الإستراتيجية بعيدة المدى ، إختلالا وظيفيا وذلك لأنها بطبيعتها الخاصة جدا ، لا تحسن مستوى التقدير الذاتى ، بل إنها بدلا من ذلك ، تعزلك ، أو تحدث علاقات هى فى الغالب سطحية خارجية ، أو مشكوك فيها .

دور الثقافة :

طبقا لما تم مناقشة من قبل ، فإن الإتجاهات الثقافية والإجتماعية ، مثل حرية الحركة والتنقل ، وإختفاء إتساع الأسرة الكبيرة ، غالبا ما يمزق جذور العائلة ، والروابط الإجتماعية ، وعلى أفضل الأحوال ، تعمل على صعوبة إستمرار تلك الروابط الإجتماعية .

وما يجعل الموقف يزداد صعوبة هو الإعتقاد أن هذا هو وجهى الثقافة ، أى أنه أنك مصنف ، ومقيم فعلا إلى حيث ما أنت متلائم عليه ومتفق معه ، وهذا يؤدى فى مرحلة لاحقة إلى الزواج من شخص معين : بالبحث عن رفيق ممكن ، وأخذ مواعيد القاءات ، والدخول فى مرحلة الجدية ، والإستمرار فى العلاقة بثبات ، وعمل الإلتزامات ، والدخول فى مرحلة الخطبة ، وربما الحياة سويا ، ثم الزواج .

وينظر على حالة الفرد بأن يكون وحيدا ، أو أعزبا غير متزوج ، على أنه إنحراف ، وبمنظور الثقافة هذا ، يمثل كونك أعزبا " فشلا "، يعدك إعدادا أوليا للوحدة ، وبأن تكون وحيدا .

وتأيدت هذه الملحوظة ، بالتقارير التى تفيد أن الأفراد المتزوجون أقل فى الوحدة عن الأفراد الآخرين ، العزاب ، أو المطلقون .

وما يؤكد هذه التوقعات ، الضغوط الإجتماعية للوالدين ، والأصدقاء ، والمكافآت ذات الصلة بالفردين الإثنين المترافقين سويا ، وبالإعلانات التى تصدر لعروض النشاطات الفكاهية ، والمرتبطة أساسا بشريكين رومانسيين .

ما الحالة التى يمكن أن تكون عليها ، عندما تكون شخص وحيد بشكل مزمن متواصل :

أحد أسباب مواجهة الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى لحالة الوحدة المزمنة ، هو أنهم غالبا ما يعتقدون بأن أى معرفة شخصية جديدة لا تقبلهم .

إلا أن الإعتقاد بأن الآخرون يشعرون شعورا سلبيا تجاههم ، غير مبرر من وجهة نظرهم هم أنفسم ، وليس له من أسباب لديهم ، ما يؤيده فهم بعد كل شئ ، يقرون ويعترفون أنهم لا يحبون أنفسهم أيضا .

ومن وجهة النظر المعاكسة ، إنهم يرفضون الآخرين أولا ، حتى لايمنحونهم الفرصة فى الرفض .

وهناك فئة أخرى ، يكون رد فعلهم على النظرة السلبية الموجهة إليهم ، بالإبتعاد تماما ، بما يضعف ويجعل لغة الحوار صعبة غير ميسرة كما أن التردد فى الكشف عن النفس يجعل الأمور أشد سوءا ، والأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، سويا مع الأفراد الذين يعانون من حالة الوحدة ، يميلون لأن يكونوا أفرادا غير حساسين ، ولا مستجيبين لأحداث وأفعال المجتمع .

العمر :

أظهرت إحدى الدراسات ، أن (٥ر١٣ %) من طلبة الجامعة يعانون من وحدة شديدة حادة ، وأعلى حالات الوحدة ، تحدث بالفترة العمرية التى تنحصر بين (١٨ ـ ٢٥) عاما ، وهذا يحدث عندما تكون فى حاجة كبيرة لنموذج شخص متوافق .

كما أن تقارير الفحوص التى أجراها عالم النفس "دانيل بيرلمان *Daniel Perlman* "، توضح أنه بينما تبلغ قمة الوحدة فى الفترة العمرية لصغار المراهقين ، تهبط تلك النسبة فى فترة وسط العمر ، وقد يكون هذا ، فى جزء منه راجع إلى الإنتقال من البيت إلى المدرسة ، أو من حالة الزواج إلى العزوبية .

نوع الجنس :

نتيجة لأن النساء ، هم الأكثر تصنيفا بأنهم أكثر حالات " الوحدة *Lonely* "، تواجدا على أرض الواقع ، لذا قد تكون حالة الوحدة فعلا أكثر إنتشارا بين النساء ، عما هى بين الرجال .

ومع ذلك ، فقد يكون العكس هو الصحيح ، فالرجال قد يكونون أقل إجتماعيا فى تواصلهم ، فرد لآخر ، عن النساء ، ولهذا يميلون لأن يكونوا أقل تأثيرا .

ونتيجة لهذا فهؤلاء الرجال الذين يصنفون على أنهن وحيدين ، قد يعتقدون أن موقفهم هذا موجود على أرض الواقع ، لأنهم لا ينسجمون مع الآخرين ، بدلا من يفسروا موقفهم على أنهم غير قادرين على التواصل .

ولأن الوحدة ، مرتبطة فى عقول الكثيرين ، بالضعف ، والفشل الإجتماعى يميل الرجال إلى إنكار الوحدة ، أو عدم الإعتراف بها ، للخوف من الوسم بها .

وبدلا من ذلك ، فإنهم يظهرون مشاعر مبهمة ، عن الإستياء ، والمشاكل البدنية ، مثل الصداع ، وآلام بالبطن ، والرجال عموما يميلون لأن تكون لهم علاقة عاطفية مقربة فقط مع المرأة الشريك الآخر ، والتى تتركهم أكثر تعرضا للمخاطر .

عوامل الوحدة المزمنة :

الوحدة المزمنة هى نتيجة لعوامل كثيرة ، ليست كلها مرتبطة بالصفات الشخصية أو المهارات .

ولذلك ، وبينما يكون مستوى تقديرك الذاتى ، وتوجهاتك الإجتماعية والمعرفة والمهارات ، ووسائل مواجهة الوحدة ومحاولة التغلب عليها ، هى
عوامل أولية ، لذلك يجب ألا تتجاهل الظروف الخاصة التى فيها تجد نفسك

قد تكون هناك عوائق للأهداف ، قد تجعل مقابلتك مع الآخرين صعبة
وتشمل الوقت ، والمال ، والمسافة ، وبسبب موقف كل من عملك وبيتك ،
قد لا تجد إلا القليل من الوقت أو المال ، للمشاركة فى النشاطات الإجتماعية

فقد تكون على مسافة بعيدة عن الآخرين ، بما يجعل السفر صعبا ولكى تتواجد فرص التواصل والإتصال الإجتماعى ، عليك أن تتواجد حيث يجرى الحدث .

والأكثر من ذلك ، فقد يكون هناك نوع من عدم التوافق بين بيئتك الإجتماعية ، وبين قيمك ، والخلفيات الثقافية .

فعلى سبيل المثال ، عضو فى جمعية علاج الحيوانات ، قد يجد صعوبة فى أن يجد شخص آخر له قيم ومدلولات مشابهة ، فى مجتمع صيد ريفى .

وعندما تجد نفسك مختلفا عن أولئك المحيطين بك ، تجد أن الفرص قليلة نادرة ، لتبدأ العلاقات التى تريدها .

الأسباب الأولية لكونك وحيدا ، هى كالآتى :

١) بأن تكون غير مرتبط (بشريك من الجنس الآخر ، أو الإنفصال عن محبوب أو زوج) .
٢) الإغتراب والإستبعاد (بعدم وجود صديق مقرب ، عدم الإحتياج إليك ، الشعوربمشاعر مختلفة أو إساءة الفهم) .
٣) أن تكون بمفردك .
٤) عزل إجبارى (بأن تكون ملتزما للمنزل ، مريضا ، أو بدون وسائل للتنقل) .
٥) عدم وجود مكان ثابت للإستقرار (نتيجة للتواجد بمدرسة جديدة أو بعمل جديد ، أو التنقل والسفر كثيرا ، أو أن تكون بعيدا عن المنزل)

ولسوء الحظ ، فإن فرص مواجهة أولئك المشابهين لك والتفاعل معهم قد يكون بمجرد محض صدفة ، أو كيفما أتفق .

ومن الضرورى ، البحث فى أحد النوادى مثلا ، عندما تحين ظروف مواتية ، حيث من الممكن مقابلة أفرادا عزابا ، أو آباءا أو أمهات ، أو بستانيون ، أو مغنيين ، أو حتى مصورى فيديو .

ملحوظة :

بينما قد تتداخل ظروف كثيرة على مر السنين فى أن تعرضك للشعور بالوحدة ، إلا أن هذا لا يعنى أنك لا تستطيع التغلب على وحدتك .

أنت تستطيع ، إنه نفس الموقف مع القلق والرهاب الإجتماعى حيث قامت ظروف كثيرة عبر الزمن بتعريضك لحالة القلق والرهاب الإجتماعى وما زلت تستطيع التغلب عليه .

تمرين .

تقييم حالة الوحدة :

إسأل نفسك الأسئلة التالية ، ثم قم بتسجيل إجابتك فى صحيفة شفائك (تم تكييف هذا الإستقصاء من الأبحاث التى قام بها "آن فان باسكيرك *Ann Van Buskirk* "، و "مارشال ديوك *Marshal EDuke* "، فى صحيفة علم النفس الوراثى :

١) ماذا تعنى الوحدة لك ؟
٢) متى شعرت بالوحدة ؟
٣) كيف يكون شعورك وأنت بها ؟ (أوصف الحالة) .
٤) ماذا فعلت عندما شعرت بالوحدة ؟
٥) لأى درجة خفف عملك لهذا الإستقصاء من وحدتك ؟
٦) ما هى الأفكار التى تكون لديك عندما تكون وحيدا ؟
٧) ماذا فعلت لتحسين ظروفك ؟

معالجة الوحدة :

من الواضح أن النظر بغباء إلى إطار السيارة ، أو الشرب أو الأكل حتى الإمتلاء التام ، أو الإختباء فى أحد أركان غرفتك ، هى وسائل وطرق غير فعالة فى مواجهتك لوحدتك .

فأنت تحتاج لأن تكون فعالا ، إيجابيا ، ومتكيفا للهدف الذى تريد تحقيقه ، وعليك أن تؤمن بقدرتك على عمل شئ يؤدى إلى التغيير إلى الأفضل .

ولزيادة رغبتك فى التواصل الإجتماعى ، وتقليل وحدتك ، من الضرورى عمل الآتى :

١) التركيز على التوقعات الحقيقية لنفسك ، وللآخرين ، وللعلاقة .
٢) تطوير لوعى وإدراك إجراءاتك الوقائية الدفاعية ، ونظرتك فى إنتقاص وإستنكار الذات ، وتوجيهاللوم للنفس ، إستخدم وسيلة المجادلة والتشكك والنقاش لتشويه الأفكار .

٣) تعديل سوء أداء معتقداتك الداخلية .
٤) تحديد ما إذا كان إكتئابك ، بسبب وحدتك ، أو أنك مجرد مكتئب .
٥) التمييز بين " أن تكون وحيدا "، و"كونك وحيدا فعلا " .
٦) التحليل بموضوعية عدد ، وخاصية ، ونوع العلاقات التى لديك فعلا وقرر ما هو الناقص ، ولماذا .
٧) تقييم سياق الموقف فى محاولاتك بالتواصل الإجتماعى ، والفرص التى أتيحت لك لبدء هذا التواصل .
٨) إنسب وحدتك إلى مكوناتها وعناصرها المحددة .
٩) تعلم المهارات الإجتماعية المناسبة والفعالة ، مثل الآتى :
- الحسم والتوكيد (السؤال عما تريده ، التعامل مع النقد)
- الإستماع بإنصات .
- التحدث قليلا .
- البدء بالحوار .
- سلوك إيجابى .
- تحسين الجاذبية البدنية .
- تولى فترات من الصمت .
- الإقتراب من الألفة البدنية .

١٠) تعلم أساليب أكثر فاعلية لحل مشاكل التفاعلات الشخصية .
١١) تعلم التركيز على الآخرين بمودة .
١٢) إبحث عن الفرص الجديدة للتواصل الإجتماعى .
١٣) تغلب على الوحدة (أن تكون بمفردك) ، وذلك بتطويرك لمهارات الإنعزال .
١٤) زيادة عدد مكافآت أنشطة الإنعزال .
١٥) أن تصبح أقل إعتمادا على الآخرين فيما يختص بالأنشطة .
١٦) تحويل الوحدة إلى إنعزال .
١٧) أن تصبح مرتاحا بكونك بمفردك ، لكى تصبح مرتاحا مع الآخرين .

<u>تكوين صداقات / أخذ المواعيد / اللقاء :</u>

قبل أن تنظر إلى كيفية مقابلة الناس ، وتكوين الصداقات ، والإقتراب من أخذ المواعيد وعمل اللقاءات ، عليك بالنظر للآتى :

١) ماهى العوامل التى تشارك فى كونك منجذبا ناحية الآخرين ، و
٢) ما هى العوامل التى تزيد من إحتمالات نجاحك فى بدء علاقة .

أولا :

الإنجذاب ناحية الآخرين :

الإقتراب البدنى ، يعتبر من المتطلبات الأساسية لتطوير أى نوع من العلاقات الشخصية المتطورة .

فكلما صغرت المسافة وقلت بين الفردين ، كلما إزداد الإنجذاب والمودة والصداقة ، وينطبق نفس الشئ على الظهور المتكرر، فكلما إزدادت مرات رؤية شخص ما ، كلما إزدادت فرص تعرفك الإيجابى على هذا الشخص ، وقل ونقص بالتالى عدم اليقين الذى قد تشعر به تجاهه .

لذلك ، فأولئك الذين تتفاعل معهم بصورة متكررة ، وأولئك الذين تراهم بالعمل ، أو حيث تعيش ، أكثر إحتمالا بأن يكونوا أصدقائك .

فالإقتراب البدنى يوجد الإعتياد والألفة وعدم الكلفة ، التى تفضلها ، وكلما إزدادت الألفة ، كلما إزدادت المودة .

البحث عن الشبيه والمثيل :

طبقا لما تم الإشارة إليه سابقا ، المشابهة تحدث المشاعر الإيجابية فأنت تحب وتقبل الأفراد الذين تعتقد أنهم مشابهين لك ، تماما كما تحب الأفراد المشابهين فعلا لك .

إنك تميل لأن تحب أولئك الذين يتفقون معك ، ولا تحب أولئك المختلفين معك .

والمشابهة والتماثل ، الذى يرتد الصدى إليه ويعود ، يشمل العائلة ، والجذور الإجتماعية ، والعمر ، والدين ، والسياسة ، والقيم ، والإهتمامات ، والتعليم ، والوظائف ، والإتجاهات .

إنك تحب بوجه خاص أولئك الذين لديهم نفس الإتجاهات ، وليس العدد الإجمالى من الإتجاهات المشابهة هو الذى يهم ، لأن إتساق المشابهة والإتجاهات المتباينة ، هو الذى يحدث مودة وميل وألفة أكبر .

وبالمثل تمثل المشابهة البدنية والمشابهة فى الإهتمامات ، عاملا مهما فأنت تميل للبحث عن أولئك المشابهين لك ، بل والأفضل أيضا ، بمعنى آخر ، أنت تبحث عن نسخة مثالية لنفسك .

وعندما تجد الشبيه بدنيا ، وتوجها ، ستزداد الجاذبية إليه بشكل وصورة أكبر .

ومن الهام ملاحظة أنك تنجذب لمن إعتقدت فيه المشابهة ، حتى من قبل أن تكون لديك الفرصة للتأكد من المماثلة الحقيقية ، لرغبتك وميلك فى وجود مثل هذا الشبيه .

وما يمكن أن تستجيب له بشكل أكثر ، هم أولئك الذين لديهم صفات وخواص إيجابية ، أنت معجب بها تماما ، وتعتقد أنك تفتقدها .

الرغبة فى الجاذبية والفتنة البدنية :

تلعب الجاذبية البدنية دورا رئيسيا فى تحديد جاذبية التفاعلات الشخصية ، والجاذبية عبارة عن توجه مرغوب ناحية شخص آخر ، إنها التقييم الإيجابى ، أو السلبى لجميع المعطيات التى تراها بالشخص الآخر ، ولما تشعر به فى الوقت نفسه .

مرة أخرى ، إن الذى يهم فى هذا الأمر هو نسبة إتساق المشاعر الإيجابية وغلبتها على المشاعر السلبية .

بوجه عام ، أنت تعتقد أن "ما هو جميل ، هو الجيد "، وهذا هو ما يجعلك تميل لأن ترى أولئك الذين يتمتعون بجاذبية بدنية ، يمتلكون كثيرا من الصفات الإيجابية ، وتميل لأن ترى هؤلاء الأفراد هم الأكثر فى كل شئ :

- هم الأكثر فى المهارة الإجتماعية ، وهم الأكثر قوة ، والأكثر إيجابية وإنطلاقا ، وعطفا ، وتوازنا ، وإثارة ، وإجتماعيا ، وتنشئة ، ويتمتعون بشخصيات أفضل ، ويمتلكون نشاط وقدرة جنسية أكثر ، ودفئا أكثر وإستجابة أكثر .

وفوق ذلك ، ترى أن مستقبلهم أكثر إضاءة ، وأنهم سيكون لديهم وجاهة إجتماعية أكبر ، ونجاحا مهنيا وإجتماعيا أكثر ، وأنهم يوفون ويحققون حياتهم أكثر ، وأنهم الأكثر سعادة بالزواج .

لهذا السبب ، تشعر بأنك عندما تكون معهم ، إنما هى مكافأة منحتها لنفسك ، وتجد أن الإرتباط بهم يمنحك فى الحقيقة ، بعضا من منزلتهم وقدرتهم الإجتماعية .

<u>تنمية أفضلية المظهر</u> :

إنك عبر عائلتك ومن خلالها ، ومن تاريخك بجميع الموروثات ، تكتسب عددا من البديهيات لمظهرك البدنى ، الذى يشمل هيئة الوجه ، والوزن ، والطول ، ونوعية الشعر ولونه وشكله العام ، والعينان ، ولون الجلد ، والهيكل التشريحى ، وأبعاد الجسم ، ونوعية الملابس ، ورائحة الجسم .

مع ملاحظة أن الجمال والنسب التى يقاس بها ، تختلف وتتنوع طبقا للزمن ، وللثقافة .

ففى كل ثقافة ، وفى أى فترة زمنية ، يوجد إتفاق عام عن ماهية الجمال ، فمثلا ، نجد فى الثقافة الغربية أن للجمال مستويات محددة للكمال مثل مظهر المرأة التى يوحى هيكلها العام أنها فاقدة الشهية ولا تأكل ، وبالنسبة للرجال ، نجد أن أصحاب العضلات هم الذين يمثلون القيمة الكبرى للجمال ، وذلك كان سائرا فى أثناء عقد من الزمن ، إلا أنه تغير بعد ذلك ، ولم يصبح هو القيمة الكبرى ولا الكمال .

<u>أهمية التوقعات</u> :

نتيجة لأنك تقبل وتحب أولئك الذين يشبهونك ، لذلك توقعاتك بالنسبة للآخرين هامة للتفاعلات الشخصية بالعلاقات .

فعندما تتوقع أن تكون جذابا لشخص آخر ، تتصرف بالطرق التى تثير سلوكيات الإنجذاب من هذا الشخص ، وتتصرف بمزيد من روح الصداقة وتظهر صفات شخصية أكثر قبولا عندما تكون فى صحبته .

ونتيجة لما تصرفت به ، وسلكته لتظهر صداقة ، وإيجابية ، وتفاؤلا وسعادة أكثر ، يستجيب الشخص الآخر معك بنفس الطريقة ، ويصبح عندئذ هذا الأسلوب كما لو كان تحقيقا لنبوءة ذاتية .

لسوء الحظ ، إنه نفس الحال عندما تتوقع أنك لست جذابا ، حيث تقوم توقعاتك بإظهار نفسها عبر توجهاتك ، وسلوكياتك ، ومن خلالها ، بما ترسله وتستقبله سلبا .

النظر بتلهف ورغبة شديدة :

إتصال العينان (التحديق) هو أحد السلوكيات الغير "فعلية" أو العملية التى تقوم بها لإرسال إشارة بالتورط والإنهماك .

بوجه عام ، عندما تنظر بشكل متكرر ، ولفترات أطول تتراوح بين (١-٥) ثانية على الشخص الذى تتفاعل معه ، فسيقوم ذلك الشخص بتقييم هذا التصرف إيجابيا ، فسلوك التحديق يختلف مفهومه طبقا لنوع الجنس

أما النساء فيقضين وقتا أطول فى التحديق بوجه الرجل ، أكثر من أى طرق أخرى غيرها ، والرجال يصنفون النساء ذوات التحديق الزائد على أنهن أكثر جاذبية ، لأن تحديقاتهن تظهر وتبين إنتباههن المركز عليهم .

وعلى الجانب الآخر ، تقوم النساء بتصنيف الرجال الذين يحدقون قليلا على أنهم الأكثر جاذبية ، وتفضيل النساء لهذه النوعية من الرجال ، راجع إلى أنهن يرجعن تحديق الرجال كثيرا ، على أنها نظرة جنسية ، مستبدة وأيضا تحمل تهديدا كبيرا .

تواصل جوانا :

شعرت جوانا بالضيق الشديد بسبب الزحام وضوضاء مكتب حفلات أعياد الميلاد ، لقد كانت تريد المغادرة بمجرد وصولها للمكتب ، إنها تشعر بالقلق والتعب والضجر ، وهى لا تريد سماع المزيد من أى مناقشات تافهة عن الطقس ، وأسعار السندات ، وألعاب كرة المضرب ، أو التكاليف والمصاريف اليومية .

لقد كانت قد أعدت مظهرها العام ، وتناولت مشروبها المفضل ، وسارت خارج وحول أركان المكتب ، مع تبسمها ، وهز رأسها من لحظة وأخرى لبعض المناقشات التى كانت تجرى من حولها .

إلا أنها الآن تحاول البحث عن طرق للهروب بكرامة ، وعندما كانت تبحث عن رئيسها بالعمل ، وطريق المخرج ، إلتقطتها عينان تحدقان بها لزمن تعدى لحظة اللمحة السريعة ، وتسببت فى تسارع دقات قلبها بشدة

نظرت جوانا بعيدا ، وغيرت من وقفتها ، ونسيت للحظة الذى كانت تعمله ، ثم نظرت على نحو مختلس للخلف مرة أخرى ، فوجدت عينيه وقد صافحتها مرة أخرى .

إبتسم لها بشكل ضئيل تدريجى ، فردت جوانا عليه بإبتسامة ثم قبل أن تعرف ما حدث وجدته قد تسلل عبر الإزدحام وأصبح واقفا بجوارها .

وبدون أن ينطق أحد منهما بكلمة ، كان إهتمامهما المشترك قد تأكد فعلا ، وبلمسة بسيطة على ذراعها ، قال بهدوء : " فلنذهب إلى أحد الأماكن لنتكلم " .

<u>مسافة التفاعل</u> :

تعتبر المسافة التى تفصل الأفراد الواقفين سويا ، أو الذين يتناقشون
مع بعضهم البعض ، هى النتيجة لإتفاق مشترك ، عن القبول فى إستخدام المسافات الشخصية .

والمسافة الشخصية ، هى الحدود المخفية والغير مرئية ، التى تحافظ عليها بينك وبين الآخرين ، أينما ذهبت ، وهى تمثل المناطق المكانية التى لا يجب على معظم الأفراد الآخرين المرور عبرها .

ومسافتك الشخصية ، تتسع ، وتضيق ، إعتمادا على الموقف ، حيث أنها تخدم غرضين أولين إثنين ، أحدهما هو العمل كحاجز ضد التهديدات المقدرة ، أو الحقيقية ، والتى قد تكون جسمية ، أو عاطفية .

والتهديدات العاطفية ، قد تكون نتيجة ألفة وصداقة حميمة جدا ، أو خصوصية غير كافية ، أو مشابهة كبيرة جدا .

والمنطقة العازلة التى لديك ، تمكنك من التحكم فى كثافة التفاعلات الشخصية بالعلاقة ، ومن حماية نفسك ، كما أنها تسهل لك عملية التواصل والإتصال بالآخرين .

ويمكن تطوير مسافة التفاعلات الشخصية عبر المواقف الإجتماعية المختلفة ، فى مراحل الحياة الأولى ، مع أنها بوجه عام تظل ثابتة راسخة بشكل ما ، على مدى الزمن .

ومن الضرورى تذكر أن الإختلافات فى كل من الأفراد أو المواقف ، تؤثر على مسافتك الشخصية .

- وهناك أربعة مجالات للمسافة الشخصية ، فى التفاعل مع الآخرين :

١) **<u>صديق حميم</u>** ، تتراوح المسافة بين (صفر - 1 ½ قدم) : هذه المسافة تكون فى الإتصالات الحميمة ، وفى الرياضات البدنية ، وفى حالات العدوان ، والشم ، واللمس ، هما الأكثر الأهمية عن الوصف والتحدث بالألفاظ ، لتحقيق الإتصال .

٢) **<u>شخصى</u>**، تتراوح المسافة بين (½ 1 . 4 قدم) ، هذه المسافة مع الأصدقاء المقربين ، والمعارف الشخصية ، وهنا تكون الرؤية والوصف والتحدث بالألفاظ ، أكثر أهمية لغرض الإتصال ، بالرغم من أن اللمس ما يزال ممكنا .

٣) **<u>إجتماعى</u>** ، تتراوح المسافة بين (4 + . 12 قدم) ، هذه المسافة مع الأشخاص المجهولين ، وفى العلاقات الغير شخصية ، وفى الإتصالات الشبيهة بالعمل ، وهنا يكون الوصف والتحدث بالألفاظ ، الأكثر أهمية

٤) **إجتماعى عام** ،و المسافة هنا (12 + قدم) ، هذه المسافة للإتصالات الرسمية بين الأفراد ، والعامة ، مثل المتحدثين ، والسلوكيات الغير فعلية ، المبالغ فيها والتى تعزز الوصف والتحدث بالألفاظ .

وأنت تلازم بإختيارك الأفضل ، والأكثر سهولة فى إسترجاع المعلومات عند مسافة (5 أقدام) ، بالرغم من جاذبية حجم مسافتك الشخصية .

فالجاذبية بأقصاها تكون مع أصغر المسافات الشخصية بين الأفراد ، والنساء تتفاعل بمسافات أكثر قربا مع النساء ، عندما تصبح العلاقة الشخصية أقوى ، عما يفعله الرجال مع الرجال .

وبالمثل ، تميل النساء إلى الوقوف على مسافات أقرب من الرجال ، فى بدايات التفاعل ، عما يفعله الرجال مع النساء .

<u>إقتحام المسافة الشخصية :</u>

عندما تصبح العلاقة غير ملائمة مع شخص آخر ، فالمحتمل أن تقوم بتقليل الجاذبية ، وتزيد التداخل السلبى ، وغالبا ما تكون إستجابتك على هذا الغزو ، بالإلتفات بعيدا ، وبتجنب تواصل نظرات العينين ، وتحاول أن تضع شيئا تنظر إليه بينك وبين الشخص الآخر ، أو قد تحاول تغمغم ، وتتمتم ، وتتأتأ ، وتتململ ، وتصبح مستاء ضجر غير مرتاح .

وهذا يعنى أنك فى حاجة لأن تكون شديد الإنتباه لمسافتك الذاتية ، وكذلك مسافة الآخرين الخاصة بهم ، لتاجنب هذا الغزو ، والإقتحام .

ويصرف النظر عن روابط المجموعة ، فإن الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، يميلون للإحتفاظ بمناطق عازلة أكبر بينهم وبين الآخرين حتى أن التلامس العرضى ، قد يجعل هذه الفئة غير مرتاحة بالمرة .

إن إنتهاك مسافتك الذاتية يميل لأن يجعل الجميع ليسوا فقط قلقين وخائفين بشدة من المجتمع ، ولكن أكثر غضبا وعدوانية .

تختلـف مسـافة التفاعـل طبقـا للثقافـة ، فمثـلا مـواطنى أمريكـا الشـمالية ، ومـواطنى شـمال أوروبـا ، يتفاعلـون علـى نفـس المسـافة ، أمـا مـواطنى أمريكـا اللاتينيـة ، واليونانيـون ، والعـرب فيستخدمون مسافات أقصر للتفاعل ، وهم يميلـون لأن يكونـوا أقل صلابـة فى إستخدام المسافة .

وتختلف المسافات أيضا طبقا للحالـة الإجتماعيـة الإقتصادية ، فالطبقات المنخفضة ، تميل للتفاعل على مسافات قريبة ، أما الطبقـات المتوسـطة فتميـل علـى التفاعـل علـى مسافات أكبر .

وعندمـا تختلـف أنـت والآخـرون بالنسـبة للمسـافات المفضلـة لكـل منكـم تقـوم أنـت عندئـذ ، بدون تعمد بإحداث المشاكل .

فأنت تجد أحيانا أن الشخص الذى تتكلم معه مستمر فى التقدم خطوات أقـرب ، أو أبعـد ، مسببا لـك ، بالتالـى فى محاولـة ضبط المسافة الشخصيـة المفضلـة لديك معهم .

وتسمى هذه الظاهرة "الفالس الدبلوماسى *Diplomatic Waltz* "، لأنـهـا كانـت شـيئا يحـدث دائمـا بين ممثلين للدول من مختلف الثقافات .

وفى حالـة مـا إذا كنت غير منتبـه لمعطيـات مسـألة المسـافات الشـخصية فقـد تسـئ تفسـير سلوك المسافات الذى يقوم بـه الآخرون ، فمثـلا عندمـا يقترب شخص منـك إلـى مسـافة قريبـة جدا ، فقد تسئ الظن وتفسر ذلـك على أنـه يمثل تهديدا أو لفرض السـيطرة ، بينمـا قـد يتـم تفسير إبتعـاد شخص لمسافة كبيرة على أنـه متحفظ ، وغير مهتم .

<u>سـياق وتسـلسل العلاقــة</u> :

تعتبـر درجـة تحفـزك للتفاعـل مـع الآخـرين ، دلالـة علـى إحتياجـك للإندمـاج وعلـى مسـتوى إحترامك وتقديرك الذاتـى .

وهذا معنـاه أنـه كلما إزدادت حاجتك للإتصال والتواصل مـع الآخريـن ، وكلمـا إرتفعـت درجـة إحترامـك الذاتـى ، كلمـا إزداد تحفزك لإحداث علاقـة مقربـة .

ولكن قبل أن تقوم بالتفاعل ، عليك البحث عن صفـات مرئيـة لترشـدك فـى إتجـاه التفاعـل ، أو لتبتعد عنـه .

أولا : عليك وضـع الشخص الآخر فى ميزان نمطك الثقافى ، بالنسبة للجاذبيـة ، ثـم عليك بدء مناقشـة ، من المحتمل أن تشمل سلسلة من مقارنـة الإتجاهـات والإهتمامـات .

وفى الوقت الـذى تبحـث فيـه عـن المشـابهات ، يحـدث أحيـانا أن تـرى صفـات متباينـة غيـر متشـابهة ، تراهـا صفـات جذابـة .

فمثـلا قد يكـون الشـخص الآخـر ، متحدث وخطيب جيد ، وكنـت أنـت تتمنـى أن تكـون كذلـك ، بالإضافـة إلـى أن الحالـة العاطفيـة تتدخل أيضا فـى أحكامـك

وبوجـه عام الإيجابيات ، تولد الإيجابيات .

ويمجرد أن تصل إلى مرحلـة تستطيع القول فيها "مجرد أصدقاء جيديـن"، عندئذ تصبـح قـادرا على أن تتحدث مع الآخر بحريـة أكثر ، لتفشـى لـه مخاوفك ، وإرتباكك ، وتصوراتك ، ولكن كل ذلـك بدرجـة معينـة .

وكقاعدة عامـة أنـت أكثر إنجذابا لأولئـك الذيـن يماثلونـك ، ليس فقـط بمـا كشـفته وأفشـيته ، ولكـن عن الكميـة التى كشفتها عن نفسك .

وما يحفظ إستمرارية العلاقـة ، هو الإعتقـاد بتبادل ثقافـى عـادل ومنصـف ، علـى أن الرغبـة فى الحصـول على أفضل علاقـة ممكنـة مع الطرف الآخر ، يجعلك تواصل البحث عن شـخص تعتـبره أفضل مكافأة ، وبأقل تكلفـة ، وبأن تقدم لـك ، أفضل قيمـة جماليـة ممكنـة ، مثل أن تكـون الصفـات الحقيقيـة الجوهريـة للشخص الآخر ، مثـل الجمـال ، أو الذكـاء ، أو روح الفكاهـة ، وقد تكـون بشـكل آخـر ، كـأن تكـون بسـلوك مباشـر ، كالإنتبـاه أو التعاطـف ، وقـد تقـدم لـك إمكانيـة الدخـول علـى مصادر خارجيـة مثل المـال المكانـة الإجتماعيـة ، أفراد آخرين .

وتحدد التكلفـة مفارنـة مـع المكافـآت التـى تحصـل عليهـا ، وهـى تمثـل الكـم الـذى ترغب فـى سداده مقابل العلاقـة .

والإرتيـاح بالعلاقـة ، مبنـى على المقارنـة التـى أجريتها بين مـا قدرتـه مـن مكافـآت ، مـع مـا قدرتـه من تكلفـة .

فـإذا كانـت المكافـآت قـد فاقت التكلفـة ، ترتـاح وترضـى ، أمـا المكافـآت الخاصـة بالوسـائل والأدوات ، مثـل الجاذبيـة البدنيـة ، والجنسية ، فإنـها قد تكـون أكثر أهميـة للرجـال بالعلاقـات ، بينمـا المكافـآت التعبيريـة مثل الدعم والمسـاندة العاطفيـة والوجدان ، فإنـهـا أكثر أهميـة للنسـاء .

<u>الإنصـاف والمسـاواة :</u>

فى أى علاقـة ، تكون فى حاجـة بالشـعور أن مـا تضعـه فيها ، يتوازن
بمـا تحصل عليـه منـها .

وأنت تهتم بالمدخـلات ، والنتائـج ، تمامـا مثـل شـريكك ، فكـلا منهمـا هـام فـى تحديـد مبلـغ الراحـة والرضى الـذى تكنـه للعلاقـة .

وأحدها ، " الإنصـاف "، والـذى من خلالـه يعتقد كـلا الطرفيـن أنـه قد حصل على نفس كميـة المنافـع من العلاقـة ، مقارنـة بمـا تـم وضعـه فيهـا ،
للمحافظـة عليها .

والمسـاواة عبـارة عـن قيمــة موضوعيــة ، ونوعيــة أيضــا ، لذلــك فهـى ليسـت إجمالــى عــدد المدخـلات ، والنتائـج ، بل إنـها نسبة النتائج إلى المخـلات الشـخصية .

وهذا لا يعنى ، أن المساواة غير هامة ، بل بالعكس ، فأنت بصفتك شريكا بالعلاقة ، تريد الإستفادة من العلاقة ، بنسبة مساوية من المكافآت الخارجية المادية الملموسة والواقعية ، وقد تريد أيضا أن يحمل كلا الشريكين عبء وحمولة العلاقة ، مثل التكاليف ، والتنقل ، والأعمال الروتينية النظامية والأطفال ، والوالدين كبار السن ، وتعتبر المساواة موضوعية ، وكمية .

على سبيل المثال ، إذا قمت بشراء سيارة ، أو قمت ببيع منزل ، فأنت تريد الإستفادة بشكل متساوى ، وعندما لا يحدث ما تريد ، تشعر بالسخط وعدم الرضى بالنتائج ، ولهذا فإن أكثر العلاقات نجاحا تؤكد على كل من المساواة والإنصاف .

<u>أين يمكن أن تقابل الناس :</u>

عندما يكون غرضك مقابلة آخرين ، عليك النظر فى جميع الأماكن العادية ، مثل معارض أسماك الزينة وحمامات السباحة ، المعارض وصالات عرض الفنون ، حدائق المنتزهات ، شواطئ البحر ، البنوك ، المقاهى ، مسارات سير الدراجات ، محلات بيع الكتب ، عبر شبكة الإنترنت ، الباصات ، أمسيات الحفلات الخيرية ، غرف المحادثة عبر الإنترنت ، الكنائس ، الفصول الدراسية ، محلات بيع الملابس ، إجتماعات الأندية ، محلات القهوة ، المقاهى ، إجتماعات مجالس المجتمع ، صالات الموسيقى ، المؤتمرات ، أماكن الرقص ، قاعات دروس الرقص ، مكاتب أطباء الأسنان ، مكاتب وعيادات الأطباء ، قائمة البريد الإليكترونى ، المصاعد ، المعارض ، أسواق المأكولات ، أماكن إنتظار السيارات ، الحدائق ، صالات الألعاب الرياضية ، معسكرات الرحلات الفنادق ، أماكن العمل والوظائف ، المحاضرات ، أسواق بيع المأكولات والملابس السينمات ، المتحف ، المجموعات الجديدة بشبكة الإنترنت ، اللقاءات عن طريق النت ، الأسواق الخارجية ، المساجد ، المتنزهات العامة ، الحفلات ، قوائم المراسلات قوائم الأصدقاء ، محلات بيع الحيوانات الأليفة ، الطائرات ، المسارح الإجتماعات السياسية ، مكاتب البريد ، الإستراحات ، المطاعم ،
أماكن العدو ، قاعات التدريب ، النوادى الإجتماعية ، الشبكات الإجتماعية عبر الإنترنت الأمسيات الرياضية ، السوبرماركت ، مجموعات المساعدة والمعاونة صالات لعب التنس ، القطارات ، الإحتفالات ذات الصلة بالعمل ، حدائق الحيوان

وما لم تكن منعزلا جدا ، فالغالبية لديها مناطق واسعة متيسرة لضرب الخيام للتيسير فى مقابلة الشريك المتوقع ، وإذا كانت الحالة هكذا ، فلماذا لا ينجح الكثيرون منكم فى مناطقهم المتيسرة ؟

ويشير طبيب المعالجة النفسية "ستيفن جونسون*Stephen Johnson* "، أن الكثير لا يغطى المساحات المتوفرة للقاءات ، حيث يقومون بصرف النظر عن طرق كثيرة للقاء الآخرون ، على أنه لا يجوز أو غير صحيحة ، أو على الأقل سطحية ظاهرية ، أو "تحت مستوى الكرامة" ،

ونتيجة لذلك تقابل فقط نسبة بسيطة من الأفراد الذين تستطيع مقابلتهم ، إذا كنت أكثر إنفتاحا على جميع تلك الأشياء الممكنة .

وتضاف مشاعر الخوف على ما سبق ، فأنت تواجه الخوف من المجهول ، وكذلك الخوف من أن تتعرض للمهانة ، والنساء لديهم مخاوف إضافية من أن يتم التشاجر معهم ، بينما يكون الرجال مهتمين بإحتمال رفضهم

ويبدأ التفكير المشوه ، والغير عقلانى فى تولى الأمور ، فيشير إلى جميع البدايات الممكن فشلها ، وإلى الإحباطات ، وإلى عدم الملاءمة الممكن مواجهتها .

وبالمثل يتدخل التفكير المبنى على الرغبة ، بأن يقدم إقتراحاته وآرائه فى أنك ستكون محظوظا بدرجة كافية لتتعثر فى شخص رائع ، ولن يكون عليك المعاناة فى عملية تشبه المسح الكلى ، للوصول إلى ما تريد

وفى مواجهة مرحلة طويلة من الكسل ، تفعل أشياءا ليس من بعدها شئ إلا العدم ، فتجلس على مقعد بإحدى المتنزهات ، لتطعم الطيور وحيدا تماما ، كما كنت من قبل .

- وفى الحقيقة ، فإن العثور على شريك طبقا لما تريد ، يحتاج منك لمجهود ، وصبر ، وإصرار ، وهذا معناه إكتشاف أين يتجمع الأفراد ذوى الإهتمام ، لتتوجه إلى هناك ، مع أهمية تذكر أنها كلها مباراة فى الإحتمالات ، حتى تجد أفرادا يمكن أن يكونوا أصدقاء ، أو شركاء رومانسيين ، وكلما إزداد عدد الأفراد الذين تقابلهم ، كلما إزدادت محاولاتك

فى ممارسة مهاراتك الإجتماعية ، وكلما إزداد تعاملك ، ومواجهتك "للرفض" كلما قلت حساسيتك وتحجر شعورك تجاهه ، وإزدادت قدرتك على تحديد ما تبحث عنه فعلا .

ودعونى أشرككم معى فى تجربتى التى عشتها عندما تواعدت لمقابلة شخص وجدت فيه شريكا لى ، فقد حاولت أخذ ميعاد عن طريق الإنترنت ، إلا أن معظم الرجال الذين قابلتهم ، كانوا إما شديدى الحاجة فى العثور على أم لأولادهم ، أو أنهم كانوا يائيسين .

إلا أن واحدا منهم لم يكن له مثل هذه الطلبات ، كان طبيبا للأسنان وبعد عدة أحاديث تليفونية ، قررت مقابلته ، وبدرجة شديدة فى الكياسة والحماسة ، وجدته يريد أن يرينى مكتبه ، ومنزله المجددان ، وعندما ذهبت إلى ما يريد ، فوجدت مكتبه مختصرا إلى أقصى حد ، كما لو كان معقما ، أما منزله فوجدته فى منتهى السخاء والرفاهية ، كما لوكان من أحد الأفلام .

ولسوء الحظ ، لم يستغرق الوقت طويلا حتى تبدل المزاج الشكلى ، إلى هوس بمصارعتى ، وعندما رأى أننى غير متعاونة معه ، تحول الأمر إلى شئ آخر قبيح ، فأصبح الإغتصاب هو القوة الدافعة ، عندما حاولت أن أكون مستجيبة بهدوء معه .

وبعد ٤٥ دقيقة من فقدان الحس ، بدأ يتحدث عن الرحلة التى سنقوم بها أنا وهو ، فى اليوم التالى إلى منتجع الجبال الصخرية ، على دراجته البخارية التى يسميها " سيكسى سارة " .

وعندما وصلنا إلى هناك ، وجدنا إحدى الكبائن التى كان لنا أن نعيش فيها ، وقام بنزع جميع مقابس التليفونات ، وأغلق جميع ا؟لأبواب وإلتف بوضع جنينى على السرير ، وهو ممسك بالتليفون إلى صدره .

فى الصباح ، أخذنى لتناول طعام الإفطار وتحدث بمنتهى الحيوية
والنشاط ، عن تاوقت العظيم الذى قضاه معى فى الليلة السابقة ، وقدم بعض الإقتراحات فيما يختص بميعاد لقائنا التالى ، ثم إصطحبنى إلى سيارتى ، التى أخذتها إلى المنزل محاولة تخطى تلك التجربة .

وعندما جاء الإتصال الثانى الذى كان عن طريق الإنترنت ، كنت على وشك التخلص منه تماما ، إلى أن ذكر لى أنه يعمل مع صديق قديم
الذى شجعه على الإتصال بى ، وأمضينا الوقت سويا ، وفى الحقيقة فإن أهم شئ للبحث والعثور على الأفراد المناسبين ، هى : "الصبر ، التدريب والإصرار " .

<u>مقهى العزاب :</u>

يعتبر مقهى العزاب أحد الأماكن التى قد لا تعتمد عليها كثيرا ، بسبب مظهريتها ، ففى الوقت الذى قد تعتقد فيه أن اليائسين ، والخاسرين هم الأكثر إرتيادا لهذه الأماكن ، إلا أنها بالرغم من ذلك تقدم لك فوائد عديدة فى بحثك عن صديق .

أحد هذه الفوائد ، أنها تحتشد بالأجساد الدافئة ، والأفراد المستعدين للقاء ، كذلك تجد أن الجو العام بها عادى ، محمى بشكل نسبى ، ويسمح بالتعلم السريع فيما يصلح وفيما لا يصلح .

ويسبب عدم المبالاة الموسومة به ، والإتجاهات المعتدلة الضارية فى أرجائها ، تجد أن الجميع يقترب دون خوف من الجميع ، وعند كل مواجهة مع طرف آخر ، تجد أن الإختلافات أقل بكثير عما يمكن أن تكون فى أماكن أخرى .

ولأن الفائدة الشخصية قليلة نوعا ما فى هذه الأماكن ، تجد أن المحاولات التى تتم للقاء بها ، تكون بنصف الإهتمام فقط ، لذلك تتعلم أن تقول " لا "، بكل بساطة ، وتأكيد .

أما شعورك بالقيمة الشخصية ، فلا تجده يتغلب فى كل مرة تواجه فيها شخصا آخر ، كذلك تجد أن التهديد بالنقد ، وأى ردود أفعال سلبية أخرى عليك بقولك " لا "، قد قلت بشكل كبير ، كما تجد أنك تتحدث مع كثيرين لا تريد فى الحقيقة أن تعرفهم ، تماما كما تتكلم مع من تريد أن تعرفهم .

إن الذهاب لمقهى العزاب مشابه لعلاج السلوك الإدراكى(*Cognitive –Behavioral Therapy*
CBT) ، فهو يعلمك كثيرا ، ويقربك خطوة خطوة أقرب لهدفك ،
وقد يكون أكثر مرحا .

وعندما تصبح أكثر مشاركة فى الأنشطة والإهتمامات بوجه عام ، تعطى نفسك مخرجا سهلا ، عندما لا تكون مشاركا فى نشاط ، مع شخص آخر ، وعندما تنتقل من الوحدة ، فإنك تنتقل فى إتجاه عزلة أكثر مرحا

وثراءا ، وإلى أبعد من ذلك ، إلى علاقات مرضية مفرحة من جميع الأصناف

<u>الصورة العامة والإنطباع :</u>

إن الصورة العامة ، والإنطباع الذى تتركه بانك شخص إيجابى ، مستقل ، مكتفى ذاتيا ، لديك إهتمامات كثيرة ، هو فى الحقيقة شئ جذاب لإنتباه الآخرين ، ومثير لإعجابهم .

ولكن إذا كان مظهرك وما تتركه من إنطباع يدل على أنك شخص يائس ، فى حاجة للرفقة والمساندة ، وفى حاجة للحب ، وللإنجاز والتحقق ، لأنك كما تركت من إنطباع ، مكتئب ، غاضب ، ساخر متشائم ، فهذا هو الأقل جاذبية وإنتباها .

وسيترتب على هذا ونتيجة له ، أن تكون مجهوداتك أقل تأثيرا وفاعلية ، وعندما تكون قد أستهلكت بإحتياجاتك ومطالبك الذاتية ، يكون ما تقدمه للآخرين هو أقل القليل ، فيما عدا الوعد بالتبعية الخانقة القاتلة ، وهذا يتسبب ، بوجه عام ، فى أن الآخرين لا يمشون فقط بعيدا عنك بل إنهم يجرون بعيدا ، وبأقصى ما يستطيعون للإبتعاد .

ومن الأمور الهامة ، روح الفكاهة ، فلها دور فعال فى معظم المواقف والمقصود بالفكاهة ، هى الخفيفة ، التى لا تفرق بين الأفراد والأجناس ، ولا تنتقص من الذات .

وعلى سبيل المثال ، عندما كنت أعبر تقاطعات مزدحمة داخل المدينة ورأيت شرطيا ، طويلا ، نحيلا ذو عضلات ، يقف على الرصيف وهو يتحدث مع زميله وشريكه ذو الجسم الممتلئ .

أثار فضولى بشدة ، وجهه النحيل ذو السطح المستوى ، وإبتسامته السريعة ، وفى الحقيقة كان من ينظر إليه ، كمن ينظر إلى فطيرة مستوية .

ولحسن الحظ كنت أمشى على مسار طويل للمشاة ، لأننى لم أستطع أن أرفع عينى من عليه ، ثم فجأة ...... دخلت بجسمى مباشرة دون أن أدرى فى عامود إشارة معدنية كبيرة على الرصيف فى منتصف شارع المرور

بما تسبب فى إلقائى بطريقة فظة على ظهرى .

عندما نهضت من سقطتى بجسدى الذى تألم من صلابة الأسفلت كثيرا وجدت الهدف الذى كنت أحدق فيه بشدة ينظر إلآ وفمه مفتوح على إتساعه ، وإندفعت إمرأة من جانب الطريق الآخر فى محاولة لمساعدتى ، ولتنفض عنى الأتربة ، وتتفحص ما أصاب مؤخرتى من آثار الوقوع ،

وفى نفس الوقت تجعل ما حدث ، وسقطتى على الأرض أكثر وضوحا لجميع من تجمعوا حولى من كلا إتجاهى الشارع .

ثم تغيرت إشارة المرور ، وإندفعت السيارات ، ونحن نحاول الإشارة بأيدينا لنتفادى ونراوغ المركبات المندفعة من كل جانب .

وفى هذه اللحظة إندس الشرطى (الفطيرة المستوية) الساخط داخل الموضع الذى نحن فيه ، ليقوم بمنتهى الإنشغال بتوجيه المرور بعيدا عنا حتى لا يجد نفسه أمام حادثة مرورية قاتلة فى أثناء خدمته ومراقبته .

ومرة أخرى ومن على الرصيف ، نظرت محدقة مرة أخرى إليه ، وتنهدت ، وبعد كل ما حدث ، لم أحصل على إبتسامة منه .

وكما يقول أحد الفلاسفة : الإبتسامة هى أقصر مسافة بين فردين .

تمرين .

مقابلة الناس :

(تم تكييف هذا الإستقصاء من بحث ستيفن جونسون*Stephen Johnson* الذى يدور موعه عن : " أول شخص يكون بمفرده " :

1. **إعمل قائمة بجميع إهتماماتك ، بحيث يشمل ليس فقط هواياتك ، ولكن أيضا الإهتماماتذات الصلة بالعمل .**
2. **إعمل قائمة ثانية تشمل جميع الأماكن الممكنة (مستخدما قائمة بالتعبير اللفظى "أين تقابل الناس "، كأساس للقائمة) أين يمكن للأفراد الذين يشاركون هذه الإهتمامات يمكن أن يتجمعوا .**
3. **قم بتحليل القائمة ، وقم بتقدير معدل كل قائمة كالآتى :**
   - **أ- مستواك من الإهتمامات .**
   - **ب- مدى إحتمال فى أن تؤدى بك إلى أصدقاء أو/ ميعاد مع شريك وإستخدم مقياس (٥) نجوم لوضع تقديراتك ، بحيث يكون الحصول على التقدير (٥) هو الأعلى ، و(١) هو الأقل .**
4. **بالنسبة للإستقصاء الذى يحصل على (٥) من (٥) ، سيكون بالتأكيد هو الذى ستتم متابعته ، أما الذى يحصل على (١) ، فهو لغرض التدريب فقط ، ولا تهمل أى إحتمالات تكون قد حصلت عليها ، بل قم بالتركيز على الأكثر إحتمالا أولا ، وعلى مدى كل فترة قم بمراجعة القوائم .**
5. **قم بتسجيل القائمة فى صحيفة شفائك ، وقم بكتابة ملحوظاتك عما أدى الغرض منه ، وعن ذلك الذى لم يؤدى الغرض منه . إستمر فى تصفية العمل ، مع تحديث تسجيلاتك كل فترة .**

تكييـف المعالجـة وفقـا للظـروف :

من الضرورى والجوهرى التركيز على "عمليـة مقابلـة النـاس "، وليس على النتائـج من ذلك .

بمعنـى آخر عندما تبدأ فى البحث عن أفراد لتقابلـهم ، لا تفكر فى نفس الوقت فى العثور على شركاء عاطفيين ، وهذا هو التركيز على النتائـج ، الذى يتسبب فى إستثارة القلـق .

بدلا من ذلـك ، أنـت تريد ببساطة أن تصبح مستريحا بالعثـور على النـاس ومقابلتـهم .

ولتجعل المعالجـة أكثر نجاحا ، تحتـاج معرفـة الصفات ، والتوجهات ، والقيمـة التى تريد أن تكون لـدى الطرف الآخر ، وتحتـاج لتطوير مهاراتك فى وسيلة الإقتراب ، والتحدث معهم ، كما أنـك فى حاجـة لأن تكون قادرا على البحث عمليا ، ونظريـا ، على إتصال وتواصل آخر .

هذه هى عمليـة التعلم عن طريق "المحاولـة والخطأ "، وليست هنـاك طريقـة أخرى لعمل ذلـك ، وبمجرد أن تصبـح أكثر خبرة وإتقانـا فى البدء بالإتصـال ، ستكون أفضل إستعدادا فى تطوير قدرتك على تقييـم كل شـخص بصفتـه علاقـة محتملـة .

وأنتفى هذا الشأن مطلـوب منك ، أن تعمـل منظومة بخطـة ، لتتبعها فى سبيل تغطيـة جميـع الأماكن والأنشطة المحتملـة ، فى الوقت الراهن ، كما سيكون لوقت فيما بعد .

أسـلوب الأحاديـث القصيـرة :

1) **أذكـر تعليقـا .**
2) **إسـأل سؤالا (مفتوح النهايـة ، فى أ؟ى وقت يكون ذلك ممكنـا) ؟.**
3) **أنـهى التعليق بسؤال (لتضـع الكرة فى ملعب الآخرين) .**

مع ملاحظـة أن المواضيـع الأسـاسية للتعليقات ، وللأسئلة هى كالآتـى :

- أ. **البيئـة (الموقـع والمكـان ، الموقف والوضـع ، الأنشطة ، الأحداث ، الطقس) .**
- ب. **الشخص الآخر (الكسـاء ، وصـف بدنى غير جنسى ، المهارة ، الإهتمامات ذات الصلـة بالبيئـة ، الأفـلام ، الموسيقى) .**
- ت. **أنت نفسك (المشـاعر ، الإهتمامـات ، الأنشطة ، المهـارات ، الصفـات ومـا ينسب إليهـا ، الموقـف الحـالى ، الوظيفـة التى تشـغلها ، الأفلام ، الموسيقى) .**

وفى حالـة إختيـارك الفرد الآخر ، ليكون هو أحد موضوعاتك ، وبصرف النظر عما إذا كنـت تسأل سؤالا ، أو تعمل تعليقـا شخصيا ، عليك التأكد أن هذا الشئ الذى ستحدث عنـه ليس شخصيا جدا .

حيث يوجد الكثير من الوقت المتـاح لك للإبتعاد عن السطحيات ، بمجرد أن تجعل الحـوار يقف على قدميـه ، وتـهرول سريعا على مساراتـه ، وهنـا يمكن عمل لمسـة خفيفـة .

بمجرد أن تسمع إسم الشخص الآخر ، عليك تكراره بصوت مرتفع ، فكثيرين يحبون أن يسمعوا أسمائهم ، كما أن هذا يعطيهم الفرصة لتصحيح نطق الإسم ، إذا كان ذلك ضروريا ، والأكثر من ذلك ، هو أن ذكر الإسم بصوت عالى ، يساعدك على إدخاله فى ذاكرتك .

ومن الأمور المزعجة أن يناديك شخص بإسم خطأ ، حتى بالرغم من محاولتك تصحيح ذلك له .

على سبيل المثال : أنا أنطق إسمى "ساين *Signe* " = "سيج– نوه / *sig – nuh* "، ولكن بعد أن أقوم بتقديم نفسى ، عادة أجد من ينادوننى "سيج – نى / *sig – nee* "، أو "سين _ يوه *si – yuh* "، أو "سيد – نى / *sid – nee* "، أو "سيج – نيت / *sig – net* "، أو "سون – يوه / *son – yuh* " .

وأيضا يجب ألا تفترض أبدا ، أنه شئ مقبول أن تختار بشكل تحكمى ، أن تستخدم لقب أو كنية إسم ، أو صيغة إسم مختصر لشخص آخر

فالأسماء جزء هام من هويتك وهى شئ شخصى جدا ، فعلى سبيل المثال ، كثيرا من الناس ممن يحاولون أن يكونوا أصدقاء ، يقررون أن يناوننى بالإسم "سيج / *sig* "، وأنا لا أحب اللقب المختصر ، وعندما أطلب منهم مناداتى بإسمى كاملا ، أجد أنه شئ بشع أخرق مربك بالموقف ، ولذلك لا أفعل ذلك بصفة مستمرة .

أما فعلهم هذا فهو ليس بأفضل طريقة لبدء علاقة معى ، أو مع أى شخص آخر ، فمن الأفضل سؤال الشخص عما يحبه من أسماء ، لينادى بها .

وفى أى مكان تذهب إليه لمقابلة آخرين ، تكون فى حاجة إلى قائمة قصيرة لبدء أحاديث قصيرة معك ، وهذا شئ تستطيع أن توفقه مع الموقف ، والشخص .

وللتنوع ، يجب أن يكون لديك ، كلا من الأسئلة ، والتعليقات ، لتمثل مناطق المواضيع الثلاث ، وبهذه الطريقة لن يكون عليك المجاهدة لإحداث شئ ، حتى وإن كان مدركا بالعقل من بعيد ، أنك فى حاجة إليه .

وهنا بعض الأمثلة الأساسية ، المتنوعة طبقا للموضوع ، والشكل والتصميم :

البيئة *Environment* :

التعليقات *Comments* :

" إن لديهم هنا ، فرقة موسيقية جيدة "، و " المتحدث له نظرة جديدة على الموضوع "، وأيضا " كان هذا المبنى من قبل يستخدم فى أغراض أخرى "، و " يبدو أن صراف البنك هذا ، جديد جدا "، و " الأرصاد الجوية لم تخبرنا بأى شئ عن هذه العاصفة الممطرة " .

الأسئلة *Question* :

" منذ متى تعزف هذه الفرقة الموسيقية هنا " ؟ " ما هو عنوان الكتاب الجديد للمتحدث " ؟ و" منذ متى كان هذا المبنى مستخدما فى أغراض أخرى " ؟ و " ما الذى أطلق كثرة الحركة أخيرا " ؟ و " ما هى آخر الأخبار عن نهاية هذا المطر الغامر " ؟ .

شخص آخر :

التعليقات *Comments* :

" من الواضح أنك تستمتع بالفرقة الموسيقية هنا " ، و " إنك تذكرنى بالمحامى الناجح المذكور فى الكتاب الجديد الخاص بالمتحدث " ، أنت تتحرك مثل المتزحلق ، إننى أتحدى بأنك كنت تمارس أى نشاط رياضى فى هذا المبنى قبل أن يغير نشاطه ". و" لقد توليت هذه المشكلة مع الصراف الجديد بشكل جيد ". و "هذا الشال الذى ترتديه جميل " .

الأسئلة *Question* :

" ما هو رأيك عن الفرقة الموسيقية " ؟ ، و " كم مرة تحضر هذه المحاضرات " ؟ , و " ما رأيك فى العمل الفنى بهذا المبنى " ؟ ، و " كيف حدث أن تمكنت من تغيير رأى هذا الصراف " ؟ ، و " هل تخبرينى عن نوعية الشال الجميل الذى ترتدينه " ؟ .

أنت نفسك :

" "إننى أحضر هنا كثيرا لأستمع لهذه الفرقة الموسيقية " ، و " لقد إشتريت حالا الكتب الجديدة الخاصة بالمتحدث " ، و" تعودت أن أمارس بعض النشاطات الرياضية هنا ، عندما كان هذا المكان مستخدما فى غرض آخر "، و "لم أتولى المشكلة التى حدثت مع الصراف جيدا " و " لقد أعطيت والدتى شالا مثل هذا فى عيد ميلادها " ، و "إننى معالج طبى بقسم إطفاء الحريق هنا بهذه المدينة " .

وليس من المهم ألا يتسم السؤال أو التعليق ، بالذكاء أو بالبراعة ، فليس من المفترض أن يكون كذلك ، وكل ما يجب أن يكون عليه ، هو :

١) أن تدع الشخص يعلم أنك مهتم .

٢) أن يدعك تعرف ، فيما إذا كان الشريك المحتمل منفتحا على البدء فى الحوار معك ، فإذا قدمت سؤالك ، أو تعليقك بشكل إيجابى ، ومحترم ، فإنك بهذا تكون قد حسنت الفرص

بأن يكون متلقيا جيدا ، مع ملاحظة أنه وبمجرد أن يستجيب ، عليك إشراكه معك فى بعض المعلومات عن نفسك بالمقابل .

التعليقات Comments :

" إننى أحضر إلى هنا كثيرا لسماع موسيقى هذه الفرقة "، و" أعتقد أن هذه المقطوعة هى الأفضل لهم حتى الآن " .

" لقد إشتريت حالا الكتاب الجديد للمتحدث أمام الميكروفون الآن "، " إننى أحب أسلوبه ولا أستطيع الإنتظار لأقرأ هذ الكتاب " .

" تعودت التزحلق فى هذا المكان عندما كان يستخدم فى غرض آخر ... إلا إن ذلك كان منذ سنوات مضت ، والآن أنا أمارس رياضة أخرى " .

" لم أتناول المشكلة مع الصراف جيدا ، إنها المهارة التى أريد أن أطورها " .

" لقتد أعطيت شالا مثل هذا لوالدتى فى عيد ميلادها ، لقد بحثت فى كل مكان لأجد مثيله ، إنها هديتها فى أن يكون لها مثيله " .

" إننى معالج إسعافات أولية مع قسم الحريق هنا بالمدينة ، إننى أشعر فى الحقيقة أننى أفعل شيئا هاما لمساعدة الآخرين فى حالات الطوارئ " .

ملحوظة :

غالبا ما ينظر الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى على الأحاديث القصيرة على أنها فارغة جدا ، مضجرة ، أو أنها تسبب الضغط لمن يشترك فيها ، فإذا كان لك الإختيار بين المشاركة فيها ، من عدمه فالأفضل لك أن تجلس مبللا بالعسل فى ممر كتيبة من غزاة النمل الأحمر عن أن تفكر فى قول أى شئ عادى ، لتحافظ على إستمرار التفاهة .

إلا أنه منذ أن كانت الأحاديث القصيرة هى المحرك الحقيقى للعلاقة والصلات الإجتماعية ، كما أنها ، هى التى تحرك التفاعلات بين الأفراد فى مسارها المرسوم ، فمن الضرورى أن تولى إهتماما خاصا إليها .

كما أنه من المطلوب أن تنظر إليها على أنها عوامل إيجابية ، فالأحاديث القصيرة هى الممر بالغ الأهمية للإتصالات الحقيقية بإجراء الحوارات ، وتطوير العلاقات .

وفى كل مرة تطيل فيه الكلام مع الطرف الآخر ، وتكشف له خبايا نفسك فى المقابل ، تكون بهذا قد أضفت الوقود على شعلة الحوار والمناقشة .

وعليك أن تفكر فى الأحاديث القصيرة على أنها لعبة تنس عادية والهدف هو الإحتفاظ بكرة الحوار بالهواء ، مع التأكد أن لكل فرد فرصة متساوية ، فى ضرب الكرة ، وللحصول على أفضل النتائج ، عليك المجاهدة للوصول لأفضل تناغم إيقاعى .

وبالنسبة للأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، يعتبر

الأسلوب الجيد ، من وجهة نظرهم هو الإحتفاظ بمواصلة اللعب حتى أقصى ما يستطيع الطرف الآخر ، وليس التركيز على عرض قدراتك وقوتك أنت .

ويجب أن يكون الهدف من مباراتك ، إرضاء الجميع ، وبذل المجهود الجيد ، والرغبة المشتركة للعب مباراة أخرى .

إن ملاحظة إستهلال بدء الحوار ، ليست فى حاجة لأن تكون لموقف محدد ، أو بدون أى معانى للتهديد ، ولكن أيضا دون أن تكتنفها الإفتراضات ، وطبقا لما تمت الإشارة إليه بالفصل الثامن ، أنت تحمل معك حقيبة نفايات ، مليئة بالإفتراضات ، التى تقوم بعرضها فى كل تفاعل جديد .

كما أنك تفترض أنك تفهم وتدرك ما يفكرون فيه وما يشعرون به ، وما يريدونه ، بل والأكثر من ذلك أنك تميل على إفتراض أنهم يفهمون دوافعك ، ونواياك ، أيضا ، إلا أنه لا أحد من الطرفين يستطيع قراءة العقول .

وما تحاول جاهدا الوصول إليه فى الحوار ، هو العثور على أرضية مشتركة فى بعض الأمور ، لتكون لديك بعض الأسس لمواصلة التفاعل ، وهذا يتطلب منك البحث عن مواقع الإهتمامات ، والمعرفة ، أو التجربة التى يستطيع بها الطرف الآخر يرتبط ويتصل بها ذهنيا .

وبالنسة للمواضيع والتجارب ذات الصلة بالسياسة والدين ، وممارسات الجنس ، وكفاحك بالحياة ، هى أمور ومواضيع لا تتفق مع إهتمامات حالات القلق والرهاب الإجتماعى ، مثل المواضيع المحايدة ، ولهذا يلزم تجنب مثل هذه المواضيع بشكل عام .

بينما قد يختلف عنهم الشريكين فى علاقتهم المنشأة الناضجة فى فلسفة الإقتراب من بعضهما البعض ، أو فى نظرتهم على مواضيع الحوار والحياة وكذلك الأمر بالعلاقات فى بداياتها الغير ناضجة ، ليست مشابهة ، حيث يكون الإحتمال بدلا من ذلك ، هو رفض الطرف الآخر لعدم المشابهة ، أو يتم رفضك لنفس السبب أيضا .

ولا يتطلب الحوار أن تكون لديك نفس وجهات النظر ، أو الموافقة على كل شئ ، ولكن بعض الأمور المشتركة ، قد تنفع ، كما أن إبداء الرفض بالتعبير " لا " ، تؤدى إلى :

١) محاولة تغييررأى وعقلية الآخر
٢) إخبارهم ماذا يفعلون .

ويتم تفسير هذه السلوكيات على أنها تطفلية وتحكمية ، ولا تؤدى إلى مزيد من إستكشاف العلاقة .

وأكثر الأشياء أهمية هو الإحتفاظ دائما بنهاية الحوار مفتوحة ، وعلى أن تظهر على أنك بارع إجتماعيا .

ومع ذلك ومهما كنت حريصا على الإستماع والمشاركة فى المعلومات والإحتفاظ بنهاية الحوار مفتوحة ، فليس من الضرورى أن يكون كل تفاعل ناجح ، ومن الضرورى أن ترى هذا بوجهة نظر مناسبة ، فأحيانا لا تعمل الأشياء فى إتجاهها الصحيح مهما حاولت وبذلت أقصى ماتستطيع ، ومهما كنت حاسما ، وإيجابيا ، وماهرا ، فليس لك سيطرة أو تحكم على ظروف الشخص الآخر .

ولا يعتبر هذا فشلا شخصيا ، لأن الأمور تسير أحيانا بطرق خاصة فمثلا ، فى عملية أخذ ميعاد لغرض اللقاء ، على وجه الخصوص ، يجب أن تتوقع حدوث هذا بشكل كبير ، ومن الضرورى إعادة تصنيف الموقف على أنه تجربة للتعلم ، وفرصة للنمو ، ثم واصل تحركك بعد ذلك .

تحقيق التقدم :

كيف تعرف أنك تحقق تقدما ؟ إن أفضل طريقة لذلك ، هو أن تكون منتبها للسلوكيات الغير فعلية للشخص الآخر ، بناءا على إقترابك البدنى ، فإذا قام الشخص بعمل إتصال بالعين ، أو إبتسم ، أو أشار برأسه ، أو وسع لك المكان لتجلس أو لتقف ، أو إذا سمح لك بالدخول على مناطق شخصية ، فهذا يعتبر إهتماما ، أو قبولا .

والنساء يملن إلى تكون لهم مساحة شخصية أصغر من الرجال ، فالمرأة قد تقوم هى الأخرى بإدخال رأسها فى أحد الجوانب ، كالنظر بعيدا ، ثم العودة لإعادة النظر مرة أخرى ، بينما قد ينظر الرجل وعلى وجهه إبتسامة .

وفى حالة ما إذا كان الشخص غير مهتم فقد لا يقوم بعمل إتصال بالعينين ، وقد يضغط بشدة على أسنانه أو الفك أو شفاهه ، أو ينظر بعيدا أو ينسحب ، أو يدير جسمه فى إتجاه آخر ، أو يلتف بيديه حول جسمه ،

أو يلف أو يضع ساقيه حول بعضهما ، أو يضع قيودا ، سواء أكانت شخص أو غرض فى المسار .

ولقد صادفتنى هذه التجربة فى ميعاد عن طريق الإنترنت ، أى دون أن أكون قد رأيت الشخص الآخر من قبل ، وكان هو أول ، وآخر ميعاد عن طريق الإنترنت لطبيب ، حيث كنا سنتقابل على عشاء فاخر ، بطعم جيد .

ومع ذلك ، وعبر ساعات الحوار التى دارت بيننا ، ظل محتفظا بعينيه منغلقتين ، وينظر أحيانا ، لإصطياد قطعة أخرى من اللحم ، أو من اللحوم البحرية .

باءت محاولاتى فى مشاركته معى بأى شكل بالفشل ، بسبب تجاهل جميع المحاولات التى بذلتها ، أو إهمالها ، ولم أعرف سببا للقلق الذى كان عليه ، وهل كان قلقه هذا هو الأسوأ ، أم

ما كنت أنا عليه من قلق ، لقد إعتقدت أنه قد يظن أننى أشعر بالفخر والشرف من مجرد مصاحبته حتى أن الإلتفات لى أصبح بالنسبة له ، ليس ضروريا .

ومن الأهمية ملاحظة أن الآخرين عندما يستمعونإليك بإنصات ، أو مجرد ظهورهم بمظهر المتململ الضجر ، فليس لهذا أى شأن بك ، فقد يشير هذا إلى تكبرهم وغطرستهم .

والتكبر والغطرسة ، ليست مجرد التأنق بشدة ، أو النظر بتمعن إلى إنعكاسات الشخص الآخر ، أو أن تكون متباهيا ومتفاخرا أو متوهجا مزخرفا .

إنها تعرض لك ، أنهم يعتقدون بأنك لست بالأهمية ، أو بالفتنة ، أو بالقيمة التى هم عليها ، ولهذا فهم لا يحتاجون لعرض وإظهار إهتمامهم ذو القيمة المرتفعة عليك .

وعند إستمرار الحوار ، ستبدأ أنت ورفيقك ، بالإستدارة ناحية الآخر ، وهذا يظهر ويوضح إهتماما زائدا ، ويغلق أبواب الخارج ، وربما تقوم باللمس سريعا وعلى فترات ، ولكن عليك أن تتذكر ، أن عملية اللمس هى فى الأصل شئ "حساس" جدا ، لأنها تخترق المسافات الشخصية وتقترح الألفة والمودة ، ولها دلالة ومفهوم جنسى .

<u>الحذر فيما يختص باللمس :</u>

إذا حدث ويدأتعملية اللمس فى البداية ، يجب أن تكون بمنتهى الحذر

وبالنسبة لكلا الجنسين المتقابلين ، نجد أن الرجال يقومون باللمس لذراع أو يد المرأة ، مرتين ضعف ما تقوم به النساء للرجال ، ومن الواضح أن له علاقة بالسيطرة ، التى قد ترى على أنها تمثل تهديدا أو إزعاجا .

ولذلك ، فغالبا ما يكون من الأفضل أن تقوم المرأة باللمسة الأولى ليد أذراع الرجل ، على هيئة مسحة صغيرة ، للإشارة إلى تطور الألفة والعلاقة .

وكقاعدة عامة ، تقدم النصيحة للرجال مشتتى الجنس ، ألا يأخذوا لمسة الذراع هذه من النساء ، لأن الأمر المترتب على هذه اللمسة مطروح للمناقشة ما لم يكن هناك دليل يثبت العكس .

وفى مواجهة الأطراف المتماثلين بالجنس ، فموضوع اللمس للأيادى يحدث بشكل أقل كثيرا ، لأن إحتمال جذبه للإنتباه العام موجود بشدة على الأفراد الموجودين ، وخاصة على ما يبدون من إهتمام جنسى تجاه بعضهم البعض ، بالإضافة إلى النتيجة السلبية التى قد يظهرها الطرف الآخر ورفضه التام لشكل العلاقة مع نفس الجنس ، أما بالنسبة لأولئك الذين ينشئون علاقة مع طرف آخر من نفس جنسهم سواء كانوا رجالا أو نساءا ، فإنهم قد يكونوا أكثر إستجابة فيما يختص بموضوع لمس الأيادى .

وفى العلاقات المنشأة فعلا بين الأفراد المتماثلين بالجنس ، قد تقوم النساء باللمس لذراع المرأة الأخرى بغرض غير جنسى ، لكن كوسيلة من وسائل التواصل بينهما بنفس الشكل والأسلوب الذى يحدث بين نساء لا يقيمون علاقة مع نفس الجنس .

وتمثل لمسات الأيدى بالنسبة للرجال الذين يقيمون علاقة مع نفس الجنس ، إشارة ورسالة جنسية ، وغير جنسية فى نفس الوقت ، حيث أنها تعتمد على الظروف .

وعند هذه النقطة ، سواء بالعلاقات مع الجنس الآخر ، أو مع نفس الجنس ، تصبح نظرات الأعين ، والإبتسام هى الأكثر حدوثا ، مع ما يظهره الصوت من حماس ، وإحتمالات تزامن السلوكيات ، خاصة أن كل من الطرفين يراقب حركات الطرف الآخر ، ويطور وسائل الإتصال ، وبناء العلاقة والألفة .

<u>أخذ المواعيد مع نفس الجنس :</u>

بينما يواجه كل من النساء والرجال الذين يقيمون علاقات مع نفس الجنس كثيرا من التحديات المتشابهة مع الأفراد المستقيمين عند أخذ المواعيد فإنه عليهم أيضا التعامل مع الضغوط بعدم مواجهتهم بواسطة المستقيمين

وبينما نرى أن الرجال "متباينى الجنس *Heterosexual Male* "، والراغبين طبيعيا فى الجنس الآخر ، قد يفترضون بصورة صحيحة أن معظم النساء ، هم شركاء محتملين .

نجد أن "الرجال الشاذين جنسيا *Homosexual Male* "، لا يمكن أن يفترضوا ، نفس الإفتراض عن الآخرين من نفس الجنس .

أما الرجال "متباينى الجنس *Heterosexual Male* "، فإحتمالات أخذهم لميعاد من الشريك ، يمكن التعرف عليه بسهولة بنوعية الجنس ، وليس نفس الشئ مع "الرجال الشاذين جنسيا *Homosexual Male* " مع أن كل فرد من هذا الجنس قد يكون من الرجال الراغبين فى الجنس الآخر ، وقد يكون من غير المهتمين .

أما مزدوج الجنس (الخنثى*bisexual*) فمن الممكن أن يكون مهتما بالجنس الآخر ، وكذلك "الرجال الشاذين جنسيا *Homosexual Male* " ، يمكن أن يكونوا هم الآخرين ، مهتمين بالجنس الآخر .

وهذا يعنى أن كلا من الرجال والنساء الذين يقيمون علاقة مع نفس الجنس ، يمكنهم مقابلة أفرادا أكثر كثيرا من شركاء محتملين ، كما يفعل الأفراد المستقيمون .

وكلما إزداد عدد الأفراد الذين يقابلونهم ، كلما إزدادت مخاطرة كشف هويتهم الجنسية ، بما يؤدى إلى مخاطرة الوسم بصفاتهم الجنسية .

وإذا كان لدى كل من الرجال والنساء ، الذين يقيمون علاقات مع نفس الجنس ، إمكانية وفرصة أصغر فى العثور على شريك بفاعلية توجههم الجنسى المتشابه ، فإن موقفهم يكون أسوأ عندما يكون لديهم قلق ورهبة إجتماعية ، حيث تحدد هذه الحالة بشكل كبير من دائرة المعارف .

ولتقليل التهديد بالرفض بواسطة"متباينى الجنس *Heterosexual Male* "، الذين يبحثون عن الجنس الآخر ، يقوم البعض بالبحث عن نفس الجنس
للأمور الإجتماعية ، ومع ذلك فإن عمل ذلك قد يصبح عائقا أمام توسيع دائرتهم الإجتماعية ، ومقابلة من يرغبون من شركاء .

<u>إعادة توصيف ضرب المواعيد :</u>

يمكن أن يترتب على تغيير الوضع الذى عليه "أخذ المواعيد"، لتكون فى سياق آخر ، قلقا أقل ، ومساعدة أكثر .

عندما ترى لقاءا جاء بعد ميعاد تم الإتفاق عليه ، أو علاقة يتوجها الحب ، أو إنجاز يتم تحقيقه ، كهدف نهائى ، يسعى إليه الناس فى عملية اللقاء ، عندئذ تصبح مستعدا على إستثمار عواطف كثيرة فى كل تفاعل تشارك فيه ، ومع كل شريك محتمل .

ويؤدى هذا إلى اليأس ، الذى من الممكن أن يجعل عملية بدء الإتصال مجرد عذاب محض ، وعبارة عن موضوع حياة أو موت ، ويؤدى هذا إلى تقليل الرغبة ، حتى فى المحاولة ، والأكثر من ذلك ، أن هذا اليأس يمكن أن يشعر به الشريك المحتمل ، ويعتبره شيئا غير جذاب .

- إذا قمت بإعادة توصيف عملية أخذ المواعيد ، بأن تكون (البحث عن آخرين يمكن أن تشارك معهم فهما مشتركا ، أو بأن تكون بغرض إعادة إحياء الأنشطة ، أو بغرض الرفقة والصحبة) ، فقد تتمكن من إزالة بعضا من عبء وحمل القلق ، وإذا تطورت هذه العلاقات بشكل أكبر ، وأعمق ، فسيكون ذلك أفضل كثيرا .

لكن إذا كانت التأكيدات التى تقوم بوضعها فيها ، على أنها بغرض أخذ مواعيد للقاء ، تكون بذلك قد خففت من الضغوط التى تضعها على نفسك ليكون أدائك بشكل يقترب من الكمال ، لتتمكن من جذب إهتمام ذلك الشخص الذى توليه رعاية خاصة الآن .

فإذا كان الغرض من مقابلة الناس ، هو توسيع دائرتك الإجتماعية ، فمن الأفضل أن تجعل هذه العملية مرحة قدر المستطاع ، وليست شيئا تنزعج وتقلق ، وتعرق من أجله .

إن عملية إعادة توصيف وهيكلة (أخذ المواعيد بغرض اللقاء) ، لتكون بغرض معرفة أفرادا آخرين ، ستسمح لك بتوسيع دائرة إهتماماتك ونشاطاتك ، ومصادرك ، وشبكة إتصالاتك لتنعش وتزخرف وتغنى حياتك .

<u>من الذى يطلب أخذ الميعاد :</u>

لقد كانت الحكمة التقليدية تقول دائما أن الفرد الأكبر سنا هو الأكثر تمسكا بالتقاليد ، بعد وضع نوع الجنس فى الإعتبار فيما يلعبه من سلوكيات بهذا الشأن .

إلا أن الناس جميعا ، فى هذه الأيام ، ومن جميع الأعمار ، يحاولون لعب السلم الموسيقى ، بالتساؤل عمن يطلب أخذ الميعاد ، وتحت أى ظروف .

وبصرف النظر عن أى شئ ، من الضرورى ملاحظة أن عملية طلب أخذ ميعاد للقاء ، مليئة بالتعارض والتضارب ، لأولئك الذين يسألون ويطلبون ، وكذلك بالنسبة للمتلقين لهذا الطلب .

وطلب تحديد ميعاد للقاء ، يعنى أن تضع نفسك على خط الرفض ، ومع ذلك ، عليك أن تتذكر ، أن معظم من يحاولون مقابلة الناس ، لديهم نسبة من الرفض تبلغ على الأقل ٧٥ % .

ولأن يطلب منك ميعادا للقاء ، معناه أنك قادر على أن تقول لا ، بمنتهى الصراحة والأمانة ، والود قدر المستطاع ، وقد يكون رد بعض الأفراد بشكل آخر مثل أن يقولوا : " إننى أشعر بكثير من الإطراء أنك طلبت منى ميعادا لنلتقى ، ولكنى لا أشعر أن بيننا شيئا كثيرا مشتركا " .

أما الرد بكلمة مباشرة (لا) ، فهى صعبة تقريبا على الجميع ، خاصة للأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، لأنها تجعلك تشعر أنك محاصر ومذنب .

الإتصال بالتليفون :

عندما تكون قادرا على إستخدام التليفون ، تكون قادرا أيضا على زيادة علاقات تفاعلك الشخصية ، فعندما تبد الإتصال، يكون أول شئ عليك فعله هو التعريف بنفسك كاملا ، وبأسرع ما تستطيع ، فإذا تركت الشخص الآخر على الخط ، يحاول فك طلاسم التعرف على من تكون ، وأين تقابلتما ، وما السبب فى إتصالك ، تكون قد أسقطت الكرة .

فعلى سبيل المثال ، إذا قلت : " مرحبا ياسارة ، إننى بارى ، كيف حالك الليلة " ، ستكون سارة فى هذا الوقت قد شعرت بالتنبيه ، ولم تتذكر من تكون ، وفى أى مكان تقابلتما ، وستشعر بالتعجب كيف يتأتى لها أن تشعر تجاهك بأى شئ يربطها بك ، بل من المحتمل أن تشعر بالإنزعاج

وبالحذر تجاهك ، وبأن شيئا ينقصها ، لأنك تعرف شيئا هى لا تعرفه ، ومن المحتمل أن يشعر كلا منكما بالإحراج .

ولسوء الحظ ، فإن أسرع ، وأسهل طريق للشخص الآخر أن يخفف شعور الدفاع الذى وضع فيه ، هو التخلص من التليفون بأسرع ما يكون ، أى أن الشخص الآخر لن يهتم كثيرا فى البحث عن السبب الذى جعلك تتصل به ، ولن يستمع كثيرا على العرض الذى تريد تقديمه إليه ، أو على الأقل تكون أنت بما فعلته قد أوجدت حالة وإنطباع سلبى .

فإذا كان قد عرف نفسه بشكل وصورة أحسن ، كان قد وضع نفسه فى وضع أحسن .

فعلى سبيل المثال ، إذا كان قد قال : " مرحبا يا سارة ، إننى بارى راتليف ، لقد تقابلنا أمس مساءا فى قاعة هوليوود ، عندما كنت قد وجدت حقيبة يدك بجوار غرفة السيدات " .

وقبل الإستمرار للوصول إلى سبب الإتصال ، يحتاج بارى إلى الإنتظار قليلا ، لتتعرف عليه سارة بما سمعته ، حيث تقول : " نعم ، أنت ذلك الرجل فى فريق كرة بيم "، وهنا يستطيع بارى إختراق الموضوع الذى من أجله أجرى الإتصال .

فطلبه كان فى الحقيقة ، طلبا فى أن تستجيب سارة بشكل إيجابى عليه ، وبنفس الطريقة ، مثل الحديث فى التليفون ، أو الموافقة على اخروج معه .

وهنا يمكن أن يرتبك كل شئ ويصبح فى فوضى إذا إستخدم الشخص المتصل بعضا من الرموز المهذبة ، حتى لا يقال له كلمة (لا) ، فى وقت يبدو فيه أكثر لطفا ، ودماثة خلق ، لا يضع الطرف الآخر يشعر بأنه فى وضع أقل منه ، فيقول : " لا أستطيع هذا الليلة "، " لا يوم السبت لا يصلح أيضا "، " يوم الإثنين ، بشهر يناير القادم ، لا أعرف الحقيقة شيئا الآن "، أما القول : " قد أحتاج لغسيل شعرى "، فتؤدى إلى سوء التفسير .

ماذا تريد فى الحقيقة أن تقوله ، سواء كانوا هم ، أم أنت ؟ هل ما تريد قوله (نعم) ، أم هو (لا) ؟ فإذا كانت الإجابة (نعم) ، إلا أن الليلة التنتم إقتراحها تمثل مشكلة لك ، فعليك القول : " إننى أود الذهاب إلى السينما معك فى يوم من الأيام ، لكن يوم إلإثنين ليلا يمثل مشكلة لى"

وعندئذ تستطيع إقتراح ليلة بديلة كإقتراح يمكن النظر فيه .

وإذا كانت الإجابة (لا) ، فتحتاج إلى توصيل ذلك بوضوح ، ولكن ليس بشدة ، فليس من السهل أن تضع شخصا على خط المخاطرة بالرفض بطلب تحديد ميعاد للمقابلة ، فالإجابة تكون فى حاجة للتعريف أنك ترى الشخص يفعل شيئا إيجابيا ، وهى فى حاجة لأن تمد المتصل بسبب عدم إستجابتك للطلب ، وهو السبب الذى يكون حقيقى ، وفى نفس الوقت يحافظ على مكانة الشخص الآخر .

إنك قد تقول : " إنه لشئ لطيف منك أن تطلب منى ذلك ، ولكننى لا أستطيع الآن " ، ثم تقدم له عذرا معقول ظاهريا ، وجديرا بالتصديق .

وقد يكون سبب العذر ، هو الرغبة فى عدم الإستمرار حاليا مع شخص هام ، أو أن يكون الإنتظام فى مواعدة شخص بإستمرار ، أو عدم الرغبة فى إضافة أشخاص جدد على قائمة أولئك الذين تتم مواعدتهم فى الوقت الراهن .

وبأن تكون عطوفا ، ورقيقا ، لا يعنى أن تقوم بشرح شعورك ، أو سلوكك ، أو تبرير قراراتك .

<u>الخروج :</u>

إنك تريد أن يكون كل شئ متعلق بالتفاعل مع الشخص الآخر مريحا راسخا ومستقرا قدر المستطاع ، فاذا تحادثت مع الشريك ، فيما تريدان سويا أن تفعلاه ، تستطيع الوصول إلى بعض نقاط الإتفاق والتسويات المقبولة .

وعندما لا يكون أحد الطرفين يعرف الآخر ، بعد ، فمن الأفضل أن تختار أحد الأنشطة التى تسمح لك ببعض الوقت فى الحديث ، حتى تصبحا متعرفين جيدا على بعضكما البعض .

وحتى تعرف إهتمامات الآخر ، سواء كانت رياضية أو فى المجالات الثقافية ، أو فى السينما ، أو فى المحاضرات ، فلا يجب أن يكون هو أول إختياراتك فى المقابلة الأولى .

وفيما يلى قائمة إرشادية أخرى ، كقاعدة عامة ، للمواعيد الأولى :

- المواعيد القصيرة ، أفضل من الطويلة ، لأن الضغوط بها أقل .
- اللقاءات التى تكلف أقل ، أفضل من التى تكلف أكثر ، لأن إلتزاماتها أقل
- إستخدام سيارتين أفضل من واحدة لأنها تخلق تهديدا أقل .
- المقابلة فى مكان محايد أفضل من مكان خاص بأحد الأطراف ، لأن ذلك تهديده أقل .
- اللقاء فى مكان عام أفضل ، لأن ذلك يمثل تهديدا أقل .
- اللقاءات المفردة ، أفضل من اللقاءات المزدوجة ، لأن ذلك يسمح بفرصة تعرف أفضل .
- إتخاذ قرار من يدفع الحساب ، ومتى ، أفضل لأنه يقلل الإختلاف .
- التعرف على ما يعمله الآخر للحياة ، والترفيه ، وما يدور حول أصدقائه ، وأسلوب حياته ، ومقاييسه العليا ، وقيمه ، أفضل إذا كان مبكرا ، وذلك لأنه يزودك بقاعدة من المعلومات تستطيعا أن تتشاركا فيه .
- التعرف على تاريخ علاقات الطرف الآخر الشخصية ، أفضل بأن يكون سريعا ، لأن ذلك يعرفك بالحالة الحالية (سواء كان أعزبا ، منفصلا مطلق ، أو متزوج) .

<u>إنشاء علاقة حميمة :</u>

بمجرد إستكشافك الشخص الآخر ، عندئذ تستطيع الكشف عن نفسك مع ملاحظة أن عملية الكشف هذه ، عبارة عن شكل من أشكال الإفضاء عن النفس ، والتحدث عن خلفياتك الثقافية ، ومشاعرك ، وأفكارك وتصوراتك عن الآخرين وعن نفسك .

مع ملاحظة أن أسلوب الصراحة المتحكم فيها ، تولد صراحة ، فالتحكم فى كمية الصراحة ومدى التعمق فيما تبدأ بالكشف عنه ، هام للجميع ، خاصة لمن يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى .

وعندما تشعر أنك قد وجدت روحا شقيقة ، من طبيعة واحدة معك تصبح أكثر رغبة فى مشاركة كل شئ معها وبأسرع ما يكون .

وقد تصاب بحالة سيئة من كثرة الأفعال ، يمكنها أن تغمر الطرف الآخر ، ويصبح أثرها أشد إذا ما كانت صراحتك قد شملت البوح والفضفضة عن حالتك بالقلق والرهاب الإجتماعى .

وأنت لا تريد للشخص المتواجد معك ، أن يستدير راجعا من يث أتى ، إذا ما ما تساءل مع لنفسه : " ماذا فعلت لأدخل فى هذه الدائرة "،

ويبدأ فى البحث عن أقرب مخرج مما أصبح فيه ، لذلك عليك قياس مدى الصراحة والأمانة فيما تقول لأعلى درجة ولأقل مستوى .

وفى الوقت الذى يكون عليك فيه تقدير موقف كل شخص ، نجد أنه من الأفضل بوجه عام تأجيل التصريح بموضوع المعاناة من القلق والرهاب الإجتماعى ، إلى وقت يحدد فيما بعد .

وعلى ذلك فأنت فى حاجة لأن تكشف عن نفسك ، ولكن ببطء وبشكل ظاهرى فى البداية ، مع المحافظة على أن تكون الأمور محايدة .

وعند إستكشافك لنوعية العلاقة ، تبدأ فى التحدث عن آمالك ، ومخاوفك ، مثلما يفعل الطرف الآخر .

وستؤدى حساسيتك تجاه رفيقك وتجاه نفسك إلى التوجه لمستوى العلاقة المناسبة والمريحة لكليكما أنتما الإثنين ، وكلما كان بنائك الفعلى لعلاقة المودة بينكما سريعا ، كلما كنت أكثر راحة فى رؤيتك عن مدى توافق ومناسبة العلاقة مع إحتياجاتك .

وعندما تتحدث عن العلاقات السابقة أو المستمرة ، عليك أن تكون مختصرا فى أحاديثك ومتوجها ناحية الهدف المقصود مباشرة ، مع الإهتمام بكيفية تقديمها ، خاصة أنك لا تريد أن تجعل منها نماذج للفضيلة ، فذلك تصور لا يستطيع أحد أن يحيا به ، كما أنك لا تريد أن تذكر شيئا سلبيا عن الشريك السابق أيضا .

وقد يبدو أحيانا أنك عندما تظهر لرفيقك الجديد عن مدى السوء الذى كان عليه الرفيق السابق ، فإن ذلك قد يجعل الرفيق الجديد يشعر أنه الأفضل مقارنة بما ذكر .

إلا أن العكس هو الذى يحدث لسوء الحظ ، فالسلبية ذاتها ستجعل الشخص المتلقى لها يشعر بالسوء هو الآخر .

وسيبدأون بالتساؤل فيما إذا كنت ستتحدث عنهم بنفس الشعور أيضا ، سواءا من راء ظهورهم الآن ، أو فيما بعد إذا لم تنجح العلاقة .

كما أنهم قد يتعجبون عن مدى السلبية التى تتحدث بها وإنعكاساتها عليك فى أقوالك هذه ، وكيف كنت تعامل شريكك السابق ؟ وهل ستتم معاملتهم بنفس الطريقة .

لذلك بدلا من توجيه الإنتقادات للشريك السابق عليك أن تكون عطوفا

وكلما كنت أكثر خيرية وتلطفا ، كلما كان ذلك أكثر تأكيدا لشريكك الجديد فى مدى ما تتمتع به من إيجابية .

وعندما تعمل على إحداث الإنطباع الأول الإيجابى ، تكون فى حاجة لأن تكون متيقظا من أن تسقط فى مصيدة شعور الآخرين بأنك " شخص متظاهر" ومصيدة التظاهر هذه تحدث عندما تحاول جاهدا أن تبرز ، وتضع توكيداتك على جميع وجوه وجوانب نفسك ، التى تظن أنها جذابة .

فتقوم بالمبالغة والتضخيم ، أو الكذب فيما يختص بإهتماماتك وإنطباعك عن بعض الجوانب الخاصة .

مع ملاحظة أن الإنطباع الأول ، هو الذى يستمر ، ولذلك عليك أن توجد جوا من الأمانة والمصداقية والإنطباع الإيجابى الذى تستطيع الحياة به ومعه .

ومن الضرورى أن تعرف أن تقديم نفسك على شئ أنت لست عليه ، هو بمثابة الشبح الذى يعود ليفترسك .

فمثلا ، ستظل مضطرا لعمل أشياء لا تحبها ، أو لا تريد حقيقة أن تستمر فى عملها كثيرا ، لأنك كنت قد أقنعت رفيقك أنك تقوم بعملها .

وثانيا ، من الممكن أن يتم رفضك ، عندما يكتشف رفيقك ، أنك لم تكن صادقا ولا أمينا ، وأنك لست الشخص الذى ظن أنك هو .

والأكثر من ذلك ، أنك إذا لم تكن صادقا وأمينا حول هذا ، فما هى الأشياء الأخرى التى لم تكن صادقا حولها ؟

إن التشكك ، وعدم اليقين ، والظنون السلبية ، يمكن أن تصبح سريعا مادة لتفايات عاطفية خطيرة .

<u>آداب السلوك والمعاملة :</u>

إن القواعد التى تقوم على أساسها بطلب ميعاد للقاء ، هى فى الحقيقة غامضة وملتبسة جدا فى هذه اللحظة ، فبعض الناس يمتنعون عن تطبيق الوصفات التقليدية فيما يختص بقواعد لقاء الرجال ، والنساء .

هذه التوقعات التقليدية ، هى أن الرجل هو الذى يصل إلى الباب أولا ، ويحضر الكساء ، وهو الذى يطلب الطعام ، ويدفع ثمن الوجبات والضيافة ، أى أنه هو المسئول دائما .

والبعض يشارك فى هذا السلوك الخاسر ، وذلك بأن يحصل كل شخص على كسائه ، ومهما كان الشخص الذن لدى الباب أولا ، فعليه أن يفتح الباب للآخر ، ويتك تقسيم تكلفة وجبات الطعام والضيافة ، أى أن الشريكين الإثنين فى وضع المسئولية .

أما البعض الآخر ، فيقتربون من سلوك طلب أخذ المواعيد فى منطقة وسط ، ويختارون شيئا من القائمة (أ) ، وشيئا آخر من القائمة (ب) .

وحيث أنه ليست هناك وسيلة لتعرف ذلك منذ البداية ، فمن الأفضل عمل ثلاثة أشياء :

1) فكر فى آداب السلوك والمعاملة ، من باب المجاملة ، وعمل شئ لطيف وذو معنى للشخص الآخر ، وأن تكون مستعدا للتصرف بطريقة توضح هذه المجاملة .

2) راقب السلوكيات الغير (عملية / فعلية) التى قد تظهر وتوضح التوقعات من شريكك ، فعلى سبيل المثال ، إذا حدث وأن وقفت بسيارتك فى موقف سيارات ، ولم تفعل شريكتك بالسيارة أى حركة تظهر أنها على وشك فتح الباب ، فقد تكون متوقعة منك أن تقوم بفتح الباب لها ، وإذا طلب منك الرجل ، أن تحددى ما تشربين ، عندما يقترب منكما الساقى بالمطعم ، فقد يكون مستعدا لطلب شئ من أجلك .

3) فى حالة الشك ، فمن الأفضل أن يكون السؤال بهيئة " تساؤل "، كأن تقول : " هل من الممكن الحضور إليك ، أو هل من الممكن إحضار بعض الملابس لك ؟ ، أو " هل لديك مانع إذا طلبت لك شيئا ؟ أو من الممكن طرح الأمر للمناقشة ، كأن تقول : " إننا لم نتناقش فى موضوع المصاريف ، ولكن أفضل أن أدفع النصف " .

إن الإعتبارات المشتركة ، هى هدفك الحقيقى ، وأنت لست فى حاجة لقواعد جامدة لتطبيقها ، ومعرفة المتوقع عموما من كل شخص ، يجعل موضوع الميعاد واللقاء أسهل بكثير .

كما أنك تستطيع إنشاء وتأسيس خطوط إرشادك الخاصة بك ، فى حدود العلاقة التى تربطك بالطرف الآخر .

<u>من الذى يسدد فاتورة الحساب :</u>

إن جزء من الخطوط الإرشادية العامة التى أنشأتموها أنتما الإثنين ستهتم بموضوع المال ، وعليك أن تتذكر أن المال ليس موضوعا محايدا ، إنه رمز للقوة ، وللحالة الإجتماعية ، وكذلك للسيطرة .

ونتيجة لذلك ، تحتاج لعرض ومناقشة هذا الأمر فى البداية قبل أن يكون هناك سوء للفهم ، والتعارض بعدم إلتقاء التوقعات ، والمشاعر الشديدة .

وأحد القواعد الهامة فى هذا الأمر ، هو أن من يبدأ التحدث فى هذا الأمر ، يتصرف على أنه المضيف ، وعلى ذلك ، فهو مسئول عن المصاريف ولكن البدء هو فى كيفية عرض الأمر .

عندما لا تكون الأمور واضحة تماما ، فالأفضل "التساؤل"، بدلا من أن تكتشف أنك قد إرتكبت تقديرات خطأ ، غير ملائمة ولا مقصودة .

على أى الأحوال لا يمكن إفتراض أن الرجل هو المصدر الوحيد للموارد ويجب بناءا على ذلك أن يقوم بسداد تكاليف كل شئ .

المشاعر اليوم ، أكثر إنفتاحا فى الإقرار بأن إلتزامات الدفع والسداد فقط على الرجال ، هى شئ مرهق ثقيل .

فالمرأة قد تشعر أنـه قد تـم شرائها ، وقد يشعر الرجل أن عليه شراء رفيقـا ، ومـن الممكـن أن يتسـبب هـذا فـى تـرك الشريكين غيـر مرتاحيـن عندمـا تجـئ بعـض سـلوكيات ، لا تتمشـى مـع التوقعـات السـابقة ، وفـى أى مكـان ممكـن ، فـإن المشـاركة فـى المصاريـف قـد يقـلل الشـعور بعـدم الراحـة .

ومنذ فترة طويلـة مضت ، قبل أن أبدأ مناقشـة موضوع المشـاركة فى المصروفات ، كـان أول ميعاد بلقاء معى يمثـل مضايقـة وغضبـا شديدا عندمـا كانـت تقديـرات الشريك الذى كـان معـى قبـل العشـاء ، غيـر صحيحـة .

ففى السيارة طلب ممارسة الجنس ، عندمـا قـال لـى : "إنك مدينـة لـى ، فقد دفعت لـك ثمـن العشـاء "، وعندمـا قلت لـه " إنك عندمـا إشتريت لـى العشـاء ، فأنت لم تقم بشرائى .

عندئـذ أمرنـى بمنتهـى الغضـب أن أغـادر سـيارته ، ولكننـى تمكنـت من تـهدئتـه ، وإقناعـه بتوصيلى للمنزل بـدلا من ذلك .

لقـد تسـببت الحادثـة فـى إيقـاذى علـى حقيقـة أن توقعاتنـا وتقديراتنـا ليسـت بالضـرورة ، متطابقـة وليسـت مختلفـة ، حتـى بالرغـم من إعتقـادى أننـا علـى نفـس المحطـة ، لقـد إحتجـت إلـى دراسـة الأشـياء جيدا فـى البدايـة للتأكد

أن التقديرات والإفتراضات تسير سـويا .

فعندمـا تأتـى الأعمـال والنشـاطات نتيجـة لمفاوضـات بـين الشـريكين ، فمـن العـدل أن تكـون المشـاركة متسـاوية وعادلـة .

وعندما يكون لأحد الشريكين مصادر ماليـة أكثر من شريكه الآخر ، عندئذ يستطيع الإثنـان الدفع بصورة متناسبة ، أو يستطيعا الإشتراك معـا فـى أعمـال يسـتطيع كل منهمـا تحملهـا ، أو مـن الممكـن تبـادل السـداد .

وحيث أن المـال يمثـل للبعض ، خاصـة الرجـال شيئا محرما جدا أكثر من الجنـس ، فالأسـهل غالبـا ، أن تقوم النسـاء بالعرض أولا ، حيث تستطيع إقتراح أن يدفـع كل ما يتكلفه من مصروفات ، ولكن إذا مـر الوقت ولـم تقـم بالحديـث عن الأمـر ، عندئـذ يسـتطيع الرجـل تقديـم الموضـوع ، وذلـك بـأن يقول على سـبيل المثـال : " سـأشعر براحـة كـثر إذا إسـتطعنا سـويا المشـاركة فـى المصروفـات لهـذه الأعمـال ، وبشكل مـا ، لأننـى ملتـزم بميزانيـة ، علـى المحافظـة عليهـا ، وهنـاك أشـياء كثيـرة نستطيع عملها سويا مثل المصاريف مثـلا ، والبعض الآخر قد لا نسـتطيع ، مـا هـو شـعورك تجـاه ذلك ؟ ومهما كان النقاش الذى يـدور ، إلا أنـك تكون فى للتفـاوض علـى شـئ تكونـان أنتمـا الإثنـان مرتاحين لـه .

إنهـاء المقابلـة والميعـاد :

يعتبر إنهاء المقابلة والميعاد لمعظم الناس مزعجا جدا ، تماما كما لو كان طلب الميعاد والمقابلة فى البداية .

والقاعدة الرئيسية هو أن تكون أمينا ، ولكن مع ضرورة مراعاة أن تكون كريما ودودا ، فإذا أمتعت نفسك بشئ ، يجب أن تقول ذلك ، وإقترح أن تتقابلا سويا مرة أخرى ، وإسأل من يرافقك عن شعورهم ورأيهم فى المقابلة مرة أخرى .

وإذا حدث أنك لم تستمع ، فيجب عليك أن تصرح بأنك قد إستمتعت لكنك لا تشعر أن هناك المزيد لتتشاركا فيه سويا ، كما ليس هناك ما يستدعى إستمرار المواعيد واللقاءات ، وإذا رغبت أن يكون الشخص الذى تقابله صديقا لك ، بدلا من أن تكون رؤيته لمجرد ميعاد ومقابلة ، فعليك أن تقول ذلك ، وتقترح اللقاء معه لممارسة لبعض .

ثم هناك السؤال عن الألفة والمودة ، هل لى أن أحاول تقبيلها ؟
ماذا ستعتقد إذا فعلت ؟ وماذا ستعتقد إذا لم أفعل ؟ وماذا على أن أفعل إذا حاول تقبيلى ؟ وماذا إذا لم يحاول ؟ .

وبالرغم من أنك قد تريد شريكك ، أن ينجذب بشدة لرغبة الألفة والمودة والعلاقة الحميمة ، إلا أنك فى نفس الوقت ، قد لا تريده أن يتصرف فى هذا الإتجاه بعد .

لقد إستغرقت منك هذه اللحظة مبلغا هائلا من الشجاعة للوصول إليها ، وأنت لم تتأكد بعد من القواعد ، أو فيما إذا كانت مهاراتك الإجتماعية تتوافق مع الموقف .

وفوق كل ذلك ، قد تكون الثقة فى ذاتك ، منفذا كبيرا لك ، فالخوف من ضياع الفرصة ، أو بأن يتم إستغلالك ثم رفضك ، قد يجعلك منقسما فيما بين الإقتراب ، والإبتعاد عن أى شئ يصل إلى أى نوع من الألفة والمودة والعلاقة الحميمة .

والإشارات الرمزية فى أفضل المواقف قد تكون فى معظم الحالات مبهمة وغير واضحة ، وحتى إذا لم تكن كذلك ، فإنك تميل لأن تكون كاتب شفرة إجتماعية ، غير أمين ، ومع ذلك ، فإن أحد الطرق لإيصال الرسالة التى تريد إيصالها للشريك والطرف الآخر ، هو مناقشة الأمر قبل نهاية الميعاد واللقاء .

على سبيل المثال : " لقد إستمتعت فى الحقيقة بصحبتك هذا المساء وأرغب فى تقبيلك "، وقد يكون الرد عليك ، دون أن يكون تأكيدا : " لقد إستمتعت أنا الأخرى بهذا الأمسية ، ولكن بسبب علاقتى الأخيرة ، فإننى أفضل أن أنتظر قليلا ، وآخذ الأمر بصورة أبطأ قليلا " .

أو قد تستطيع الإجابة بكلمة (لا) ، التى تستخدمها فى الأحاديث التليفونية ، وعندما تقوم بتسوية هذا الأمر فعلا عند إنتهاء اللقاء ، معناه أن إحتمالات التعرض للإحراج لعدم قبول التقبيل ، قد قلت ونقصت إلى درجة كبيرة ملحوظة .

ماذا عن " هل تعرف " :

إذا قررت أن يكون لك علاقة جنسية حميمة ، فمن الأفضل أن تتأكد من هذه هى رغبتك الحقيقية ، كما انك لا تريد أن تكون دوافعك ، عبارة عن إستجابات قلقة لما تعتقد أنه شئ منتظر منك ، أو (رد فعل خائف

منعكس ، لخوفك من العلاقة الحميمة ، لتظهر نفسك أنك لست فى الحقيقة خائفا ، فتقوم بالتصرف بجموح وحماسة شديدة مبالغ فيها ، كما أنك لا تريد أن تكون مرتبكا بمشاعر الخوف مع الجاذبية ، والإثارة الجنسية .

وبالنسبة للأفراد الذين بعانون من قلق ورهبة إجتماعية ، فإنهم بوجه خاص قلقين من فعل هذا ، ويتم رفضهم بعد ذلك ، تماما كقلقهم من عدم فعلهم هذا ، ويتم رفضهم أيضا .

ومن المؤكد ، أن القلق فى مثل هذه المواقف ، شئ طبيعى جدا ومن المحتمل مواجهته تماما وعلى درجة معينة ، ونفس الشئ من الطرف الآخر أيضا ، فكل شخص يكون مهتما بألا يبدو أخرقا تعوزه الرقة ، أو متهورا أخرق ، إنه يريد أن يعمل الشئ الصحيح ، ويعمله بشكل جيد ويتناول الأمر بشكل جيد به الود والألفة ، ولا يريد أن يظهر على أنه غير جدير بهذه العلاقة ، أو أنه يدعى إدعاءا فارغا بالرغبة فيما يبديه ، أما الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، فيهتمون أكثر بما يحدث لهم من إحمرار للوجه .

وفى موقف كان فيه إقتراب بدنى ، لم أكن مختلفة فى شئ من هذا فقد كان إهتمامى بما كنت قد عانيته من قبل من تساقط نقط مياه من أنفى بسبب الحساسية ، إلا إننى تمكنت من إيقف تساقط تلك النقط ، وأخذت أتناول كثيرا من دواء الحساسية ، حتى جف حلقى ، ولم ألتفت لمعالجة لسانى الذى تحجر خوفا من التأثير على جيوبى الأنفية ...... أو حتى لا أعانى من مشكلة فى التنفس ، وشعرت أننى مضطرة على عمل شئ ، لأبتعد عن التعرض للإحراج .

لكن عندما كان هناك شئ من بعيد نوعا ما ، يوحى بفعل رومانسى كنت كمن تحول إلى محطة أخرى ، وقال لى ، "إقتربى هنا " ، ولذلك وبناءا عليه ، وقبل الميعاد ، وفى أثنائه كنت أتغرغر فى فمى بمياه الكولونيا ، ولكن هل نجح كل شئ ؟ نعم لقد قام بتقبيلى ، ولم أعلم هل أنا هى نفس الشخص الذى كان جالسا منذ لحظه قبل تحوله لمحطة أخرى ، أم شخص آخر تم تقبيله حالا ، ولكن ما أعرفه الآن أن هذه كانت طريقة مكلفة جدا لمنع الرفض العاطفى ، والإحراج .

إن معظم الناس يشعرون بحرج ، وخجل شديد فيما يختص بأجسامهم

ويشعرون بعدم الراحة من أن يتعروا فى مواقف تستدعى ذلك ، وذلك لأنهم يربطون هذا التعرى ، بعملية كشف الشخصية ، وبالعجز ، وبالنقص وبالتعرض للمخاطر والتهديد .

بدون ملابس ، سيظهر العرق الشديد الذى تتعرض له ، ويكون واضحا بل إن الأكثر من ذلك ، هو أنك لا تريد أن تنتقد ، أو يتم تقييمك .

وأحد أسباب قلق الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، فيما يختص بالجنس ، هو الشعور بأن الشخص الآخر يعرف تماما ما الذى عليه أن يعرفه ، وكيف يفعله ، ومتى ، فأنت عندما تراهم تجدهم هادئين ، باردين ، وأذكياء بالجنس .... أى جميع الأشياء التى ليست لديك ، وأنت ليست لديك المعرفة ولا التجربة ، وفى الحقيقة فإن الكثيرين فى العالم الغربى ممن يعانون من مشاكل القلق والرهاب الإجتماعى لم يدخلوا هذه التجربة حتى سن متأخرة .

وأنتم لستم مستعدين بعد ، وما تزال عقولكم مليئة بالإضطراب وفوضى بالتساؤلات ، هل أفعل هذا الشئ بالشكل الحسن ؟ ما العمل إذا كانوا لا يحبون هذا الشئ ؟ هل أكون أنا الذى يقود ، أم التابع ؟ كيف أقرر الوقت الذى أقول فيه (نعم) ، أو أقول فيه (لا) ؟ هل أكون فى المقدمة وأعمل هذا ، أم أطلب الإذن ؟ .

وسبب آخر للقلق ، هو التناقض والإزدواجية ، فأنت تريد أن تفعل شيئا ، ولكنك فى الوقت لا تريد ، وأنت مهتم بما هو متوقع ، فالنساء على سبيل المثال ، متوقع منهم أن تكون لديهم الخبرة ، ولكن ليست خبرة بشكل زائد ، والرجال يتوقع منهم أن يتمتعوا بالرقة واللطف والهدوء ، ولكن بسيطرة ويتحكم .

عندما تكون قلقا ، وليست لديك الخبرة ، فقد تشعر بأنك مضطر على محاولة الظهور بمظهر الذكى الواعى الأكثر إنفتاحا على العالم ، عما أنت عليه فعلا ، ومن الصعب الإحتفاظ بهذا الخداع ، وتسبب لشريكك الإرتباك ، عندما تنسحب من هذا الخداع .

وكقاعدة عامة ، إذا كنت غير متأكد عما ستفعله بعد ذلك ، عليك أن تقول ذلك ، مهما كان ما تفعله مرعبا ويسبب لك إرتباكا شديدا ، فأمانتك التى عرضت الموقف بصدق ، أفضل كثيرا عن إظهار رسائل غير
صحيحة للشخص الآخر ، تجعلك غير صادق مع نفسك أيضا ، وقد يتسبب فعل ذلك فى إزعاجك قليلا ، ولكن إزعاجا قليلا فى هذه المرحلة ، أفضل كثيرا ، من كثير من الإزعاج عندما يزيد وتتصاعد العاطفة .

<u>ماذا تريد فى الحقيقة من الميعاد واللقاء :</u>

طبقا لما يذكره كل من علماء النفس "ريتشارد سايدز ***Richard Sides*** " و"بات ماكريستى ***Pat McChristie*** "، عن العزاب ، وعلى أن الرجال ، والنساء تختلف رغباتهم فى الأشياء أثناء الميعاد واللقاء ، عن بعضهم البعض ، وطبقا لما ذكره "ريتشارد سايدز ***Richard Sides*** " ، يرغب الرجال فى :

- مناقشات وحوارات ، تستطيع من خلالها رفيقتهم التحدث فى مواضيع وقضايا يهتمون بها ، سواء كانت فى الرياضة ، أو الصحة ، أو الأعمال أو قضايا إجتماعية .

- حوارات ومناقشات ، بها بدايات ، ووسط ، ونهايات ، أما التحدث عن المشاعر فلا تحقق أى إنغلاق لهم ، ولذلأتك فهم أقل راحة فى التحدث عن المشاعر .
- التأكيد الذى لديهم فيه قدرة شديدة مطلوبة ، ليس مضمونا بجاذبيتهم ، وهم لايستطيعوا لأن يخبروا عما تريده المرأة ، ما لم تقول هى ذلك .

وطبقا لما يقوله "بات ماكريستى *Pat McChristie* "، تريد النساء :

- تحديد الميعاد مبكرا ، وبشكل عام ، من يومين ، إلى أربعة أيام ، والميعاد الذى يتم تحديده فى آخر لحظة يحتاج لتكراره أكثر من مرة ، بدلا من تلقى الرد (لا) .
- الحوار والمحادثات التى تدور عن الحاضر ، بدلا من الماضى أو المستقبل تنعش العلاقة فى بدايتها ، والمناقشات التى لا تتحدث عن العلاقات السابقة ، مناقشات عن العمل ومستقبل العمل ، الأطفال ، الأحفاد ، الحيوانات الأليفة ، الأقارب ، المشاكل المالية ، أو عن الرجل نفسه .
- المناقشات التى لا يتم فيها توجيه أسئلة كثيرة عن أحبائها السابقين ، ولكن أسئلة توجه عن نفسها .
- ألا يتم مقاطعتها عندما تتحدث .
- التعاون معها ، وليس التنافس .

وأود أن أضيف إلى قائمة "بات ماكريستى*Pat McChristie* "، بأنه ليس معنى أن تتحدث المرأة عن مشكلة ما ، أنها تريد بحديثها هذا أن يقوم الرجل بتحليل هذه المشكلة ليقوم بعد ذلك بتقديم الحلول المقترحة ، فهى قادرة على السؤال عن مقترحاته .

وذلك ، لأن الحديث عن إحدى المشاكل ، يكون أحيانا لمجرد مشاركة المشاعر عن موقف ، أو يكون بغرض سماع نفس المشكلة معبرا عنها بصوت عال أما المطلوب من الرجل فهو الإستماع ، والمشاركة الوجدانية ، وليس التحليل وحل المشكلة ، وعندما يكون هناك شك فى المطلوب ، فعلى الرجل أن يتساءل مباشرة عما يجب عليه فعله .

ومن الضرورى تذكر أحد المبادئ الهامة فى عملية أخذ المواعيد واللقاء وهو أنك ستكون أكثر نجاحا ، إذا قبلت أولئك الذين تقابلهم على ما هم عليه ، وليس لما تريد منهم أن يكونوه .

وعليك ألا تسمح لتوقعاتك الغير واقعية أن تزحف إلى داخل العملية أو أن تدعها تفعل ذلك ، وذلك لأنه سيترتب على التفكير ذو الرغبة ، إحباطات وخيبة أمل .

أما إن حاولت تغييرهم ليتناسبوا مع مثالياتك ، وما تعتقد أنه اللازم ، فأنت محكوم عليك بالفشل والإخفاق ، ومن الضرورى ملاحظة أن قيمتهم الذاتية لا تعتمد على قدرتهم فى الإستجابة لإحتياجاتك ، أكثر من قيمتك التى تعتمد على الإستجابة لإحتياجاتهم .

تمرين .

١) تعرف على ثلاثة أنشطة ، تستمتع بهم ، وألف وشكل خطبة قصيرة (مكونة من عدة تعبيرات بجمل صغيرة على كل واحد منها) :

أ. ما الذى تحبه فيما يختص بالنشاط .

ب. كيف أصبحت مهتما به .

ت. كم مرة تشترك فيه .

٢) إبدأ حواران ومناقشتان ، بالأسبوع ، ولمدة ثلاثة أسابيع على المواضيع (واحدا كل أسبوع) ، وبعد أن تنتهى منها ، كررها كلما كان ذلك ممكنا .

٣) فى فترة الأسابيع الثلاثة القادمة ، قدم الدعوة لشخص ما لينضم إليك

فى كل نشاط .

قم بتسجيل النتائج التى حصلت عليها فى صحيفة شفائك ، وإستمر بالعملية حتى تشعر أنك مرتاح بعملها .

التصريح بالقول :

بعد إعادة صياغة ما قاله هاملت : " أن تقول ، أو لا تقول ، هذا هو السؤال "، جميع الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، متشبثين بالصراع القائم داخلهم فى إفشاء وإظهار الحالة والمعاناة لأصدقاء ، أو أقارب ، أو زملاء بالدراسة ، أو مدرسين ، أو موظفين .

فأحد أجزائك يريد بمنتهى اليأس والشدة إشراك حالة القلق والرهاب الإجتماعى ، السر المظلم الدفين ، مع أحد .

أنت تريد التحرر من بعض الضغوط ، وأن توقف الشعور أنك كاذب وأن تجعل سلوكك الذى قد يكون فى بعض الأحيان غريبا عجيبا ، مفهوما بدلا من ذلك الغموض .

المشكلة هى أنك بقدر شعورك بالإضطرار "للتصريح بالقول عما تعانيه " تشعر أيضا ، وبالتساوى بالرغبة فى المكوث صامتا ، لأنك تخاف من كيفية إستجابة الآخرين على هذا الإنغلاق .

جوانا *Joanna* :

أرادت جوانا أن تخبر والديها بما تعانيه ، ولكنها خافت أكثر من نفس الإنتقادات التى كانت دائما ما تتلاقاها منهم .

فمعاناتها من القلق والرهاب الإجتماعى ، سيساوى بالنسبة لهما حصولها على تقدير متدنى جدا (دى) فى الإختبار ، أى أنها بهذا لا تصل إلى مستويات القبول لديهم .

وسينظرون على أن حالتها هى المتسببة فيها ، وسيكون حكمهم على هذه الحالة ، بأنه شئ سهل جدا علاجه ، إلا أنه عليها بذل محاولة جادة .

قد تشعر ببعض الراحة عندما تصرح لهم بما تعانيه ، لكنها ستكون راحة قصيرة ، لن تدوم ، كما أنها تعرف أنه ليس عليها إمدادهم بمزيد من الوقود فوق نيران صدورهم المتأججة الغاضبة عليها ، ليظهروا إحباطاتهم وخيبة أملهم فيها ، لذلك قررت ألا تخبرهم .

الوالـدان ، والعائلـة :

إن ردود الفعل على الإنغلاق يمكن أن تختلف وتتنوع ، فبعض الوالدين قد يستجيبون بإشعارك بالذنب ، ويجعلون حالتك هى مشكلتهم ، وفى هذه الحالة ، فإنهم يجعلون أنفسهم ، وليس أنت ، مركز وبؤرة الموقف ،

وقد يستجيب بعض الوالدين بالرفض ويجعلون معاناتك غير مرئية كما أن البعض قد يوجه اللوم إليك لأنك المتسبب فيها ، مثلما تخاف جوانا من والديها أن يوقعوا اللوم عليها .

وقد يطلبون منك عدم المبالغة ، بل إتخاذ الشكل والأسلوب السليم بما يتسبب فى زيادة المشكلة سوءا ، أما البعض الآخر ، فقد يريحك ويسميها بأى إسم ، ويكون لك مساندا .

وقد ينزعج الأقارب ويقلقون من أن تكون الحالة وراثية ، وأنهم معرضون للخطر ، والبعض الآخر لا يرغب الإرتباط بهذا الوسم ، والبعض الآخر قد يرغب فى المعاونة وتقديم الدعم ، ومع هذا وذاك علينا أن ندرك أن هذه الحالة قد تتسبب إما فى تقوية روابط العائلة ، أو إضعافها .

بارى *Barry* :

كان "بارى***Barry*** "، وصديق طفولته "تشاز ***Chaz*** " ، قد نجيا من عدة عواصف على مر السنين ، وكانا دائما بجوار بعضهما البعض بالرغم من أن كلا منهما يبتعد عن الآخر (٨٠٥) كم .

عندما حضر "تشاز ***Chaz*** "، إلى المدينة فى رحلة عمل ، كان يقضى معظم الوقت مع بارى ، وكان ذلك يمثل بعض المضايقة لبارى ، ذلك أن تشاز ، كان يقترح دائما أن يقضوا الأمسية فى مقهى العزاب ، حيث يستطيعون العثور على إمرأة ، ولم يستطع بارى أبدا أن يبدى مضايقته ، وعدم راحته الشديدة فى المشاركة بهذا العمل ، تاركا نفسه للمعاناة فى صمت .

إلا أنه وأثناء رحلة تشاز الأخيرة ، صرح بارى أخيرا عن مدى القلق الذى يشعر به لهذا الأمر ، ولماذا .

ولمفاجأة بارى ، قام تشاز ، بعد التأكد من أن بارى لا يمزح معه بالتربيت على ظهر صديقه ، قائلا له : " ليست هناك مشكلة ، بالمرة ، لقد كنت أقترح عليك فقط مقابلة إحدى الصديقات هناك ، لأنه من الواضح أنك لا تعرف أحدا ، وتنظر كما لو كنت تستطيع إستخدام لهو آخر

أما بالنسبة لى أنا فإننى أفضل الذهاب معك إ"لى إحدى الألعاب الليلةعن الذهاب إلى مقهى العزاب .

الأصدقـاء :

بنـاءا على علاقتهم معك ، فقد يصبح الأصدقـاء سعداء ، بمشـاركتك لهـم ، والبعض قـد لا يرغب فى أى مشاركة ، بشعورهم بعدم الراحة بسبب "إضطراباتك النفسية " .

وقد يبدأون فى تحليل كل شئ تفعله ، أو تكون قد فعلته فى الماضى نتيجة لقلقك وخوفك الإجتماعى ، أكثر من قبوله كسمة من سمات وصفات شخصيتك .

والبعض الآخر قد يأخذ هذا الأمر بصفة شخصية ، ويشعر بالإهانة وبأنك قد خنته بعدم ثقتك بـه والبـوح بهذا الأمـر من قبل ، وبنـاءا على هـذا يتم إحـداث حالـة جديـدة من التفاعـلات الشخصية المتعارضة .

كيف تصرح بالحديث عن المعاناة :

إذا قررت التصريح بما تعانيه من حالة قلق ورهاب إجتماعى ، فما الواجب عليك قوله ، وما الطريقة الواجب عليك التصريح والبوح بها ؟

بوجه عام ، أنت فى حاجة لتوصيف حالة القلق التى لديك ، بشكل يستطيع بـه الآخـرون أن يفهموها ويتعرفوا عليها .

وقد يتمكن البعض القليل من الأفراد ، بإسناد الأمـور " لإضطرابات القلق الإجتماعى "، أو " للخـوف المرضـى من المجتمـع "، كمـا يفعلـون عنـد الربـط بين إعـلانات التليفزيـون ومضـادات الإكتئـاب .

السبب هـو أن المصطلحـات ذات الصلـة ، متخصصـة طبيـا ونفسـيا ، بشكل يتطلـب الفهـم والإدراك ، لذلك فإنها تمثل عدم راحة لمعظم النـاس .

أى أن كل مـا تحتـاج إليـه هـو إسـتخدام ألفـاظ صديقـة سـهلة الفهم ، مثـل "الخجـل" أو " القلـق "، أو " القلـق عنـدما تلقـى خطبـة أو تقابـل غربـاء "، كمـا أنـك فـى حاجـة للتحـدث عن "السلوك" ، وليس ذكـر " تصنيفـات بألقـاب سلبية"، المسيات السـهلة البسيطة ، يجب أن تظـل سهلة كما هى ، إذا بدأت صغيرة ، يمكن بعد ذلك أن تكبر ، طبقا لما يسمح بـه الموقف ، أما إذا بدأت كبيرة ، فستكون فرصة التراجع صعبة وليست سـهلة .

مع أخـذ المواعيـد واللقـاءات :

طبقا لما ذكر فى بداية هذا الفصل ، بأن المواعيد هى عبارة عن أفراد جدد ، فى علاقات جديدة ، وعليك أن تسأل نفسك ، هل هنـاك سبب قهرى فى أن تدعهم يعرفون وعانـون معك شـيئا ثقيلا مثل إضطرابات القلق والرهاب الإجتماعى .

إنك إذا شعرت أن من الضرورى أن تصرح بشئ وتقوله ، وأن الوقت والموقف مناسب لذلك ، فعليك الإشارة إلى بشئ مثل "الخجل" ، على أن يكون ذلك بإيجابية قدر المستطاع .

وفى الحقيقة فإن ذلك قد يرى على أنه شئ محبب ، وليس مخيفا ثم وبعد أن تتعرف أنت والشخص جيدا ، فإنه سيرى أمثلة "لخجلك" هذا ، بما يجعله أساسا للنقاش والحوار عنه بعد ذلك .

ومع ذلك ، فس"تكون أنت الشخص الذى يقرر ، إذا كنت ستنغلق على من ، وستنغلق على ماذا ، والكيفية التى ستنغلق بها ، ومتى .

مع المعلميـن :

عندما تحدث عدة متاعب بالعمل الدراسى ، وفى الحضور للمدرسة ، بسبب القلق والرهاب الإجتماعى ، عليك أن تقرر كيف ستقوم بتوصيل المشكلة إلى المعلم المسئول .

فبعض الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، قد يكف عن الذهاب للفصل أو المدرسة ، بدلا من أن يناقشوا مشكلتهم مع المعلمين ، إلا أن هذا التصرف ليس ضروريا ، ولا أفضل الإختيارات المتيسرة لك ، وذلك لأن من أفضل الأشياء الممكنة لهم ، هو الإقتراب من المعلم أثناء تواجده بمكتبه لشرح السلوك المرتبك .

وبالرغم من هذا ، إلا أن المعاناة والإرتباك الذى تريد مناقشته معه ، قد يعيقك ويقاوم مجهوداتك الرامية للتوضيح ، فالقلق والخوف المرضى من المجتمع قد يمنع من الدخول فى الموضوع ، وقد يجعل تقديمك لنفسك غير واضحة ولا مدركة بالعقل ، ويحدث زيادة فى سوء الفهم .

والإختيار الآخر ، هو إرسال خطاب ، أو رسالة بريد إليكترونى إلى المعلم ، توضح وتشرح فيه المشكلة .

وفى الوقت الذى تكون فيه المقابلة والإتصال الشخصى مرغوبا دائما ، إلا أن إستخدام الرسائل المكتوبة يقلل المواجهة وجها لوجه ، والوجوم
الذى قد يحدث بشكل كبير .

وعندما تتوفر فرصة الإستشارة بالمدرسة ، فإن الحديث مع الشخص الذى تتم إستشارته قد يؤدى إلى تزويدك بوسيلة ، وطريق آخر للإتصال والتواصل .

وقد يتحدث ذلك الشخص المستشار نيابة عنك للمدرس المطلوب إفادته ، وهذا معناه أن تدخل شخص ثالث موثوق فيه ، يمكن أن يضيف مادة ووزنا لحالتك .

وإذا كنت خاضعا فعلا للمعالجة ، تستطيع الحصول هلى خطاب من الطبيب المعالج ، يشرح فيه خجلك ، وقلقك ، أو سلوك الخوف المرضى الشديد ، وعدم قدرتك على المشاركة فى مناقشات الفصل ، أو عمل التقديم

وعندئذ تستطيع إظهاره ، أو إرساله إلى كل مدرس فى بداية العام الدراسى .

وحتى إذا كنت غير خاضع للمعالجة ، فإنك تستطيعالتحدث مع جميع المدرسين عن مشكلتك فى بداية العام الدراسى ، أو الفصل الدراسى أو ربع السنة ، لإعدادهم لسلوكك .

وفى الوقت الذى يكون فيه توضيح شدة ، وخطورة حالتك ضرورى جدا ، إلا أنك تكون ما زلت فى حاجة لوصف القلق والرهاب الإجتماعى ، فيما يختص بسلوكياته ، حيث سيتفهمون تماما حالتك ، وما يرتبط بها من مشاركتك بأنشطة الفصل .

مع الموظفين :

كقاعدة عامة ، فإن الإنغلاق على حالتك من القلق والرهاب الإجتماعى دون إخبار الموظفين بها ، ليس مفيدا ولا نافعا .

إنك تريدهم أن يروك دائما شعلة إيجابية مضيئة ، أما إستخدام أسماء ومواصفات نفسية ، أو أى شئ يوحى بوجود مشكلة ، فهذا يعيد توصيف شخصيتك ، من أنت ، وماذا تفعل ، وماهى قيمتك المشتركة ، ومشاركتك السهلة المتوقعة فى إدارة العمل ، بعد هذه الإشارة السلبية .

وإذا كان سلوك الإبتعاد والتجنب والقلق ، يتدخلان مع عملك ، فهل يجب بعد هذا أن تقول أى شئ .

ثم ما يجب عليك قوله ، والتحدث فيه ، هو السلوك الذى يسبب المشاكل وتأثيراته على العمل .

على سبيل المثال ، إذا وجه إليك طلبا بإلقاء خطاب ، فأنت لا تريد أن تلقى فى وجوه جميع موظفينك حالتك من القلق والرهاب الإجتماعى ، كأن تقول : " أنا لا أستطيع التحدث أمام مجموعة من الناس "، أو تقول : إننى أعرق بشكل غير عادى .

أو قد تقول ، لم أكن أبدا قادر على عمل هذا أو الرد على الباب ، أو الذهاب لمحل البقالة ، أو حتى عمل أصدقاء ، دون أن يجف حلقى ؟ وهذا هو السبب فى أننى ما زلت إلا الآن دون أصدقاء من الجنس الآخر حيث أننى أمضى أيامى فى غرفتى أبكى وأقول لنفسى ، ليتنى أستطعت .

إن ما يمكن ألا تصرح به وتغلقه على نفسك ، عندما يطلب منك إلقاء خطاب عام ، هو أنك تكون غير مرتاح عندما تقوم بعمل أى شئ له صلة بالتحدث العلنى أمام جمهور ، وبأنك مهتم جدا بأنك لن تقوم بأداء العمل العلنى لصالح الشركة بالشكل الجيد المرجو منه ، ومن الممكن أن تستمر فى شعورك هذا وتتمتم مع نفسك بعدم الحديث بالمرة ، نتيجة لهذه الظروف .

وتعتبر هذه الصعوبات عوامل مشتركة ، يستطيع الآخرون الرجوع والإشارة إليها ، وبمعنى آخر ، عليك بالإنغلاق ، وعدم التصريح فقط على ما هو ضرورى وكافى لموقف محدد ، كما يشار إليه بالعمل مثلا ، ويقدم بطرق غير طبية تحليلية .

وجدير بالذكر أن هناك بعض الشركات لديها موظفين يشغلون مناصب مساعد برمجة ، لديهم إضطرابات بقلق من التحدث علانية أمام جمهور .

الملخص :

قد تصبح الوحدة وتتحول إلى عادة قاتلة ، فبمجرد أن ترى هذه الحالة ، وتأثيراتها بشكل موضوعى أكثر ، تستطيع البدء فى التخطيط عن كيفية التخلص من قبضتها : بالبدء فى كيفية مقابلة الناس وتطوير العلاقات سواء كان غرضك النهائى مقابلة الناس أو الصداقة ، أو أخذ المواعيد للقاء ، أو جميعا ، فالعمل والإجراء واحد .

وأنت تحتاج إلى الذهاب حيث يكون الناس ، وأن تكون مستعدا بالأحاديث القصيرة ، وأن تعرف ما الذى عليك توقعه ، للمشاركة بنفسك ، كما أنك فى حاجة للتفكير فى مقابلة الآخرين ، كأحد تدريبات التجربة والخطأ ، وعندئذ تستطيع التعلم ما الذى يصلح لك لتستمتع بنجاحك .

ويمجرد أن تنجح فى رفع معاناتك من القلق والرهاب الإجتماعى ، عندئذ تتمكن من التحدث أحاديثا قصيرة بالموقع الإليكترونى الذى تجد عنوانه : *http://www.speakwithoutfearnow.com/smalltalk-ecourse.htm* .

" هناك على البعد ، فى ضوء الشمس ، يوجد أعلى إلهاماتى ، قد لا أستطيع الوصول إليهم ، إلا أننى أستطيع تفحصهم لأرى جمالهم ، ولأؤمن بهم ، وأسير حيث يقودونى " ..... (لويس ماى ألكوت *Louis May Alcott*) .

الفصل الثانى عشر .

االتغلب على العرق الزائد ، وإحمرار الوجه ، والمثانة الممتلئة ، وتزامن أعراض إضطرابات المعدة .

" أولئك الذين لا يتكيفون مع هذه الأيام ، حيث لا يعرق أحد إلا للتشجيع "

" وليم شكسبير *As you Like It…. William Shakespeare* " .

العرق بالغ الزيادة " هايبرهيدروزس *hyperhidrosis* " ، وإحمرار الوجه الحاد ، وإمتلاء المثانة بسبب الخجل (رغبة التجنب) ، وأعراض إضطرابات المعدة المتزامنة ، هى حالات أربع تحدث " القلق ، والإحراج "، وتوجده بالمواقف الإجتماعية ، لتضيف متاعب أخرى ، فوق متاعبك من عدم الراحة الذى تشعر به فعلا ، بسبب القلق والرهاب الإجتماعى .

وبالرغـم مـن أن حالـة العـرق الشـديد " هايبرهيـدروزس *hyperhidrosis* "، وإحمـرار الوجـه الحـاد ، قـد يحـدث مـع حـالات القلـق والرهـاب الإجتماعـى ، إلا أنهـم ليسـوا بالضـرورة عرضـا مـن أعراضـه أو جزءا منـه ، ولكنهم يعتبروا مخاوق شديدة خاصـة .

وفى الحقيقـة ، فإن أولئك الذين لـم يتم تحديدهم معمليا من أولئك الذيـن يعانـون من القلق والرهاب الإجتماعى ، يكونون من غالبية الأفراد الذين يعانـون فقط من هاتين المشكلتين .

ما الـذى يسـبب العـرق الزائـد :

السـبب فى حالـة العـرق الزائـد " هايبرهيـدروزس *hyperhidrosis* "، يرجـع إلـى نشـاط زائـد بالغـدد العرقيـة ، وبصـورة مبدئيـة فـى راحـة اليـد (الكـف) وأسـفل القدميـن ، وتحـت الإبطـين ، والوجـه ، وبيـن الفخـذين .

والعـرق بوجـه عـام ، هـو نشـاط لا إرادى يقوم بتنظيـم درجـة حرارة الجسـم ، بإرسـال إشـارات إلى سـطح الجلـد ، حيـث يوجـد نوعـان مـن الغـدد همـا (أبوكرايـن*apocrine*) ، و(إكرايـن *eccrine*) يقومـان بإفـراز العـرق ، مـع ملاحظـة أنـه يوجـد (5) مليـون غـدة (إكرايـن *eccrine*) منهـا (2) مليـون باليـدين .

ويتحكم فى هـذه الغـدد ، الجهـاز العصبى السـمبثاوى ، بسلسـلتين مـن العقـد العصبية ، يشـار إليها بمصطلح (سلسـلة العصب السمبثاوى / سلسلة المزاج العاطفية) وهى تجـرى على كـلا الجانبيـن وموازيـة للعامـود الفقـرى ، وكـل عق؟؟دة فـوق مجموعـة أفرع تلتقـى بالفقـرات .

وهنـاك نوعـان مـن هـذا العـرق الغزيـر ، إمـا (عـام) ، أو (محلـى) ، والعرق العـام قـد يصاحب الحمى ، أو إختـلال وظيفـى فى وظائـف الغدة الدرقيـة أو عدم كفـاءة القلـب ، أو إضطرابـات عصبيـة .

أمـا العـرق المكانـى ، خاصـة بمنطقـة (كـف اليديـن) ، وأسـفل القدميـن فتكـون لـه عوامـل أخـرى ، معظمهـا غيـر معروف حتى الآن .

وقـد يحـدث العـرق المكـانى ، فجـأة ، مسـتمرا ، وهـو دائمـا مـا يكـون علـى أسـوأ حالاتـه بدرجـات الحـرارة العاليـة ، ويتحسـن أثنـاء الشـهور البـاردة ولا يبـدو أن لـه صلـة بالتماريـن العنيفـة ، وبوجـه عـام يتوقـف العـرق أثنـاء النـوم .

ويعتقـد أن العوامـل النفسـية ، لهـا دور تلعبـه مـع كثيـر مـن الأفـراد ، بالإضافـة إلـى أن هنـاك عوامـل وراثيـة للبعض القليـل .

والعوامـل الإجتماعيـة لهـا تأثيـر بالـغ الشـدة على إفرازات العـرق الغزيـر وعندمـا يكـون لديـك إفرازات عـرق شـديدة باليديـن ، للدرجـة التى تجد فيهـا يديـك مبتلـة تمامـا معظـم الزقـت ، فقـد تتعرض للحـرج الشـديد بـأن تصافـح أحدا ، أو تمسـك يـد أى أحـد ، أو تمـارس الرقـص ، بمـا يتسـبب فـى أن يجعلك تبـدو فى هيئـة الغيـر مهتـم ، فاتـر ومتحفـظ ، أو غيـر إجتمـاعـى .

كمـا أنـك لا تسـتطيع العـزف على الآلات الموسـيقية ، أو العمـل بالأجهـزة الكهربيـة ، ولا علـى الكتابـة على لوحـة مفاتيـح جهـاز الكومبيوتـر ، ولا ربـط ربطـة العنـق ، ولا الإمسـاك بالأوراق .

ولـن تكـون قـادرا علـى المشـاركة فـى كثيـر مـن أنـواع الرياضـة التـى تسـتدعى الإمسـاك ، أو القبـض علـى أشـياء مثـل كـرة السـلة ، وكـرة القـدم ، والبيسـبول ، والبولينـج ، والتنـس ، أو اللعـب بمباريـات مثـل ألعـاب الفيديـو ، أو الـورق ، أو الشـطرنج ، كما أنـه من المحتمـل أثنـاء قيـادتك السيارة ، أن تزلـق يـداك من علـى عجلـة القيـادة بمـا يجعل الوضـع خطيـرا سـيئا .

وإذا كـان لديـك مشـكلة العـرق الشـديد بالوجـه ، أو بالذراعيـن أو السـاقين ، فسـتجد نفسـك قلقـا بشـكل مسـتمر عمـا إذا كـان الآخـرون يلاحظـون تسـاقط نقـط العـرق نقطـة وراء نقطـة ، من وجهـك ، أو

من ملابسـك التـى إبتلـت تمامـا تحـت ذراعيـك ، وأنـت تعلـم أن العـرق يجعلـك تبـدو غيـر مسـتعد ، أشـعث غير مهنـدم ، متوتـرا ، وربمـا متهمـا بشئ .

إن مـا تسـتطيع إرتدائـه محـدود باللـون ، وبالإتسـاع ، بمـا يجعلـك أقـل فـى التكيـف بالمواقـف المحيطـة ، أو إرتـداء ما يتناسب مع المواقف الناجحـة ، ونتيجـة لذلـك تبـدو دائمـا منشـغلا بمظهـرك ، وكيـف تبـدو ، ومـا الوسيلة لتظل غيـر مبتـل ، كمـا تظل طـوال الوقت تراقب نفسـك وكأنـك تخـوض فى بركـة من الميـاه .

ويجـدر الملاحظـة هنـا ، أن أول خطـوط المعالجـة من العرق هو مضاد العـرق هيكسـاهايدرات كلوريـد الألومنيـوم *aluminum chloride hexahydrate* ، أو مسـكنات ، أو عقاقيـر تكبح النبضـات العصبية المسببة للتوتـر(أنتيكولينيـرجك *anticholinergic*) أو بالعـلاج عن طريـق أيونـات يتم دفعهـا عبـر الخـلايا ، بعـد تفعيلهـا بالكهربـاء (أيونتوفوريسـيس *Iontophoresis)* ، أو عقـار لإسـترخاء العضلات ، وكبـح ومنع تقلصاتهـا / بوتولينيـوم *Botulinum toxin* ، أو العلاج بالإبـر الصينيـة ، وأيضـا بالوسـائل التقليديـة فى التكييـف .

بوجـه عـام قوبلـت هـذه الوسـائل بنجاحـات مختلفـة ، أمـا خـط الدفاع الثانـى فهـو الجراحـة على مجموعـة العقـد العصبيـة التى تتحكـم فى الغـدد العرقيـة هـذه .

<u>مـا الـذى يسـبب إحمـرار الوجـه الشـديد ؟</u>

بالمثـل ، فإحمـرار الوجـه الشـديد والمستمر ، يعكـس مصاعب بالمجتمـع
وبالعمـل أيضـا ، فى مسـار حيـاتك ، فعندمـا يحمـر وجهـك ، تتحـول إلـى منـارة مضيئـة ، تلفـت إنتبـاه الجميـع إليـك .

ونتيجـة لذلـك ، فقد يـرونك غيـر كـفء إجتماعيـا ، ومـع أن ذلـك قـد يكـون حقيقيـا ، إلا أنـه ليـس من الضـرورى أن يكون دائمـا .

قـد يحـدث أن يحمـر وجهـك بصـورة تلقائيـة عشوائية ، من اللون الـوردى الفاتـح ، إلى الأحمـر القانـى ، وأنـا على سبيل المثال ، يتحـول وجهـى أحيانـا ، وعنقـى ، والجـزء العلوى من صـدرى إلى اللـون الأحمـر الداكن ، فى وقت لا أكون متوقعـة ذلك بالمـرة .

أمـا إحمـرار الوجـه نفسـه ، فيحـدث فسـيولوجيا ، نتيجـة لتمـدد وإتسـاع الأوعيـة الدمويـة فى الوجـه والجزء العلـوى من الجسـم ، وقـد يكـون نتيجـة رد فعـل شـديد لحـدث غير متوقـع أو لموقـف لـم يتـم الإسـتعداد لـه .

والذى يتحكـم فيـه بصورة مبدئيـة ، هـو الجهـاز العصبى السـيمبثاوى ، من الأجزاء المحصورة بالصدر والـزور ، مستوى العقـد العصبية الثـانى (*T2 ganglion*) ، مـع ملاحظـة أن العلاقـة التـى بين إحمـرار الوجـه ، والجهاز العصبى السـمبثاوى ، هامـة ، لإحتمـالات التحكم الجراحـى .

وجدير بالذكـر العلـم أن إسـتمرار إحمـرار الوجـه ، قـد يكـون السـبب فيـه ، حالـة مرضيـة طبيـة ، مثـل مرض " *rosacea* / روسـاسى "، مرض عائلـة اللـون الـوردى ، الـذى هـو عبـارة عن التهـاب مرضـى مزمـن ، عـادة مـا تبـدأ الإصابـة بـه فى منتصف العمـر، أو يمكـن حدوثـه بعـد ذلـك بفـترة زمنيـة ، ويحـدث عـادة فى المنطقـة الوسطى من الوجـه ، ومـا تـراه العيـن من علامـات هـذا المـرض ، هـو تمـدد الأوعيـة الدمويـة ، وإحمـرار ، ومـا يميزه هـو الأذى والضـرر الواضـح على الوجـه .

والأسـباب الأخـرى لإحمـرار الوجـه ، قـد تكـون نتيجـة التعرض للشمـس أو الريـاح ، أو نتيجـة لشـدة البـرودة ، أو تنـاول كميـات كبيـرة من الكحوليـات ، أو كـرد فعـل لـبعض العقاقيـر أو الطعـام ، أو نتيجـة لرد فعل حسـاسية كيماويـة ، أو بيئيـة ، أو نتيجـة لحالـة تسـمم نتجـت عن أول أكسـيد الكربـون .

<u>هـل الخـوف من إحمـرار الوجـه ، أو العـرق الزائـد يمثـل قلقـا ورهابـا إجتماعيـا ؟</u>

يعتقد بوجـه عـام ، أن الخـوف من إحمرار الوجـه ، والعرق الشديد ، راجـع لأحد أسباب ثلاثـة

:

١) علامـة لبدايـة الشعور بمخـاوف خاصـة .

٢) حالـة تحدث بصفـة ثانويـة للقلق والرهاب الإجتماعـى .

٣) نتيجـة لحالـة طبيـة تحت المعالجـة .

مع ملاحظـة أن هذه كلها لا تعتبر مترادفـة مـع القلـق والرهـاب الإجتماعـى ، وبوجـه عـام قـد يكون القلـق ، والتجنب الإجتماعـى ، ذو الصلـة بالإحمـرار الشـديد للوجـه ، والعـرق الزائـد ، منطقيـا وفهما جيدا ، يعطى الإحراج طبيعة الأعراض المرضيـة .

لكن إذا أصبـح القلق حادا مستمرا ، فالفكرة عن إحمرار الوجه الشديد والعرق وربطها بحالـة طارئـة غير مستمرة ، قد تصبح غير منطقيـة .

وعلى أى الأحوال ، إذا نظرنا إلـى الحلـول الممكنـة والمتاحـة لمواجهةهـذه الحالـة ، نجـد أن الباحـث الدكتـور "ريتشـارد هايمبيـرج *Richard Heimberg* "، قـد أشـار إلـى أن حـل المشـكلة يعتمـد على (سبب المشكلة) .

فالمشكلـة مـع القلق والرهاب الإجتماعى ، هى فى كيفية التفكير عن نفسـك وعـن الآخريـن ، وبإزالـة مجموعـة مجموعةالعقد العصبيـة التى تتحكم فى إحمرار الوجـه ، والمتسببـة فى غزارة العرق ، معنـاه إزالـة الإستثارة الموجهـة إلى فعل الإحمرار ، والعـرق الفسـيولوجى ، وليـس حـل مشـكلة القلـق والرهـاب الإجتماعى : التى هى عبـارة عن خوف من مهانـة ، وإكتشاف عدم كفاءة إجتماعيـة والفشـل ، والرفض من المجتمـع .

مـع ملاحظـة أنـه سيترتب علـى التخلص مـن السـبب الفسيولوجى لإحمـرار الوجـه والعـرق ، التخلص أيضا من حالـة الخوف التى تنتـاب الشخص من حدوث إحمرار للوجـه ، وتصبب العرق .

وليس هنـاك من سبب يدعو للإعتقـاد بـأن التخلص من هـذه المخـاوف المحـددة ، سـيترتب عليه التخلص من حالـة القلق والرهاب الإجتماعـى .

أمـا وإن حدث ، فعندئذ تكون المشكلة محددة فى حالـة خاصـة من الخـوف المرضى الشديد ، مثل أن تكـون الخـوف مـن إحمـرار الوجـه بحـد ذاتـأه أو من غزارة وتصبـب العـرق ، وليسـت بسـبب القلق والرهـاب الإجتماعـى .

معالجـة العـرق المتصـبب ، وإحمـرار الوجـه بواسـطة نـزع عقـد الخلايـا العصـبية السـمبائية لمنطقـة الحنجـرة *Endoscopic Transthoracic Sympathectomy* (ETS) :

عمليـا ، تعتبـر الطريقـة الوحيـدة الفعالـة لمعالجة الحالـة الحـادة أو المتوسطة للعـرق المتصبـب *hyperhidrosis* ، وإخفـاء حالـة إحمـرار الوجـه الحـادة ، لمعظم الـذين يعـانون مـنهم هـو بإسـتخدام إجراء مضـاد ، بإسـتخدام المنظار جراحيـا لنـزع
عقد الخلايا العصبيـة السـمبائية بمنطقـة الحنجـرة ، لحالـة العـرق المتصبب ، مع ملاحظـة ضـرورة إصدار تقييم بتشـخيص طبى تحليلـى للحالـة ، لتحديد فيمـا إذا كـان سـبب العـرق الزائـد المتصبـب ، هـو نتيجـة لمـرض أو معانـاة طبيــة أم لا ، بالإضافـة إلـى ضـرورة البحـث أولا ، فـى الحلـول الغيـر جراحيـة ، قبـل إتخـاذ قـرار التدخـل الجراحـى .

الإجـراء الجراحى المقترح ***Endoscopic Transthoracic Sympathectomy (ETS)*** هـو إجـراء جراحى يترتـب عليـه غلـق العقد العصبيـة بالجهاز العصبى السمبثاوى لمنطقـة الحلـق العلويـة ، التـى تتحكم فى كـلا من عملية العرق المتصبب ، وإحمـرار الوجـه .

الإجـراء :

يتـم تنفيـذ إجـراءات الجراحـة بالمنظـار ، بعد خضوع الحالـة التى سيتم التدخـل الجراحـى لهـا ، للتخديـر الكلـى بالبنـج ، حيث سيتم عمل الفتحـة التى سيدخل منهـا المنظـار ، بإتسـاع فتحـة قطرهـا (¼) بوصـة ، تتم فى منطقـة (الإبـط) ، حيث ترقـد الحالـة على ظهرها ، وذراعيها ممدتـان مفتوحتـان منفرجتـان على الجسـم بزاويـة (70) درجـة ، ويتـم تفريـغ الرئـة المجاورة لفتحـة الجراحـة من الهـواء ، بإدخـال كميـة قليلـة من ثانى أكسيد الكربون ، لتسـهيل عمليـة الرؤيـة .

ثـم يتـم إدخـال أنبـوب طويـل رفيـع يسـمى "إندوسـكوب ***endoscope*** "، إلـى داخـل فتحـة القفص الصـدرى .

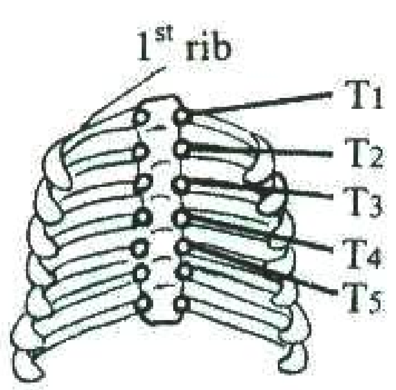
تحتـوى هـذه الآلـة ، على كابل فيبر بصرى بكاميرا فيـديو ، على القسطرة وأيضـا علـى سـلك كهربائـى لتدميـر (إستئصال) الأعصـاب المحـددة .

ومن الممكن أيضـا إجـراء الجراحة من خـلال شـقوق طوليـة ضيقـة ، بدخـول آخـر ، إلى الصـدر سعته (8) مـم ، حيث يتم وضـع كلبسات "للإمسـاك" بالعصب المحـدد ، بـدلا من إسـتئصال العصـب أو تدميـره .

وبالبحـث بكاميـرة الفيديـو حـول الأوعيـة الدمويـة والأعصـاب الأخـرى ، تتمكـن الكاميـرا من تحديـد الأماكـن الجراحيـة التى تمثـل "المشـكلة التى تسـببها العقـد العصبيـة "، والتـى يبحـث عنهـا الجـراح .

ويمكـن متابعـة تقـدم إجـراءات العمليـة الجراحيـة على شـاشة الكاميـرا التى تعـرض الخطـوات التى يتـم إتخـاذها بالتفصيـل .

بمجـرد أن يجـد الجـراح العصـب ، أو مجموعة الأعصاب المسـببة للمشـكلة ويقـوم بفصلهـا عن خلايـا العقـد العصبيـة المحيطـة بهـا ، يقـوم علـى الفـور بتسـليط التـرددات الصوتيـة لإسـتئصالها ، أو يقـوم بربطهـا بالكلبسـات .



القفص الصـدرى .

مجموعة العقـد العصبيـة الصدريـة

T = صـــدرى ، أو الـزور .

من الممكـن أن يحـدث هـذا من أعلـى مجموعـة العقـد العصبية T2 مباشـرة إلى أسـفل مجموعـة العقـد العصبية (T4) مباشرة ، وبعض الجراحـين لا يشـملون كـلا من العقـد العصبيـة (T3) ، (T4) .

وبعدم علاج مشكلة العرق الزائد ، المصاحبة للحالة ، فإنهم يتفادون ويبتعدون عن ظاهرة إفراز العرق التعويضية ، فى أجزاء أخرى من الجسم ويعتمد إستئصال ، أو ربط الأعصاب على المناطق المحددة للعرق .

ولمواجهة عرق الوجه واليدان ، يتم إيقاف عمل العصب (T2) ، إلا أن بعض الجراحين يقومون بتدمير مجموعة العقد العصبية (T2) تماما ، وذلك لمواجهة حالات العرق الزائد بكف اليد .

ولمواجهة حالات العرق الزائد بمنطقة تحت الإبطين ، فالتعامل يتم مع كل من (T2) ، (T3) ، وربما (T4) .

تجدر ملاحظة أن بعض الجراحين ، لا يواجهون مشكلة عرق الوجه الشديد بمفردها ، كحالة يوجه إليها الجراح إهتمامه كهدف مستقل مطلوب مواجهته بحد ذاته .

عندما تنتهى الإجراءات المطلوب تنفيذها للأعصاب ، يتم إعادة ملئ الرئة بالهواء ، بإزاحة ثانى أكسيد الكربون منها عن طريق إدخال "أنبوب هواء *pneumothorax* "، بالتجويف الغشائى الجنبى للرئة بالصدر ، ليسمح بالهواء الزيادة بالخروج ، يستغرق هذا الإجراء حوالى (20) دقيقة ، مع ملاحظة أنه
لن تكون هناك غرز يتم نزعها بعد ذلك .

وعنتد هذه النقطة سيقوم الجراح بعمل نفس الإجراء على جنب الجسم الثانى ، مع ملاحظة أن بعض الجراحين يفضلون أن يقوموا بهذا العمل فى مناسبتين مختلفتين منفصلتين .

بعد إجراء الجراحة ، ستتم مراقبة الحالة كأحد إجراءات الشفاء ، مع نزع الأنبوب ، والقسطرة ، ويتم عمل أشعة إكس على الصدر .

وتختلف الإجراءات من عيادة لأخرى ، ففى بعض المستشفيات يمكنك الخروج فى نفس اليوم ، وفى عيادات أخرى ، يتم خروجك فى اليوم التالى

النتائج :

عندما يقوم جراح ماهر ذو خبرة بالإجراء الجراحى ***Endoscopic Transthoracic Sympathectomy* (ETS)** ، الذى يترتب عليه غلق العقد العصبية بالجهاز العصبى السمبثاوى لمنطقة الحلق العلوية ، فإن النتائج تكون حاسمة .

وعندما تتيقظ من تخدير البنج ، ستجد أن أطرافك العلوية ، وتحت الإبطين ، بهما جفاف ودفئ ، وتبين الإحصاءات أن زيادة العرق بالكفين يتم شفائه بنسبة 99 % من الحالات ، أما العرق المتصبب من الوجه فيتم شفائه بنسبة 90 % من الحالات ، وتشمل هذه النسبة العرق الزائد بأسفل القدمين ، وفيما يختص بإحمرار الوجه العفوى التلقائى ، فتتم معالجته بنسبة 95 % أيضا .

وبالنسبة لإفرازات العرق الشديدة أسفل القدم ، فيمكن معالجتها عن طريق جراحة لإستئصال العقد العصبية المتسببة بالحالة ، بإجراء جراحة من داخل الجسم ، وهذا الإجراء لا يوصى به بالنسبة للرجال ، فأحد الآثار الجانبية السيئة ، هو عملية القذف المتراجعة إلى داخل المثانة ، والتى تسبب عجزا للرجال ، كما أن من نتائج العملية ضغط الدم المنخفض ، مع تغير الوضع ، بما يترتب عليه من الشعور بالدوخة والدوران ، أو الشعور بالإغماء عند الوقوف من الوضع جالسا ، أو من الوضع راقدا ، وبوجه عام لا تحدث هذه الحالة من تلقاء نفسها .

وفى حالة ما إذا كان المريض بحالة إفرازات العرق الشديد لا يستجيب للمعالجة الطبية ، فيمكن علاج الحالة عن طريق إزالة الغدد العرقية بالأطراف والتدخل الجراحى لا يتم فى حالة إفرازات العرق المنتشرة بالجزع ، وكذلك
العرق العام الشامل للجسم .

الآثار الجانبية :

من المحتمل حدوث مضاعفات وآثار جانبية تترتب على العملية الجراحية التى تمت ، وأحد الآثار الجانبية المشتركة التى تحدث لحوالى 47% من المرضى تسمى " إفراز عرق مفرط تعويضى *compensatory hyperhidrosis* " .

وهو يحدث عندما تقوم أجزاء أخرى من الجسم ، مثل الصدر وظهر القدمين ، ببدء إفراز عرق أكثر ، كما تصبح أكثر حساسية للمؤثرات الحرارية

ويصبح من الواضح أن حالة "إفراز العرق التعويضى" تحدث بشكل أكبر مع أولئك الذين يجرون عمليات لمعالجة حالات إفراز العرق بالأطراف ، وذلك لأنه فى هذه الحالة يكون من الضرورى التعامل مع مجموعة عقد عصبية أكثر لعلاج مشاكل العرق تحت الإبطين ، وبالنسبة لمعظم الناس تكون هذه الآثار محتملة ، وقد تتطور أكثر بمرور الوقت .

وهناك من الآثار الجانبية شيئ آخر ، وهو "العرق الفوقى *Gustatory Sweeting* "، وهو الذى يحدث عندما ، إما تشم أو تأكل بعض الأطعمة المعينة ، وخاصة بالنسبة للأطعمة التى لها روائح ، أو طعم بهارات قوية وتتضح عند حدوث إفرازات العرق فعلا ، وتحدث لنسبة 2% من المرضى مع ملاحظة أن هذه الآثار الجانبية تكون بشكل عام ، إما خفيفة أو متوسطة .

ومن الواضح أن هناك علاقة مباشرة بين عدد العقد العصبية التى تم علاجها ، وحدوث العرق التعويضى ، وكثافته .

فكلما زادت أعداد العقد العصبية التى يتم معالجتها ، أو كلما إزدادت أعداد العقد العصبية التى يتم تدميرها أو إستئصالها ، كلما إزداد إفراز العرق التعويضى ، وعندما يحدث ، يبدأ فى النقصان فى فترة تتراوح من (6 - 12) أشهر ، وفى الحقيقة لا توجد معالجة موثوق بها لمعالجة العرق التعويضى

المضاعفات :

مثل أى إجراء يتخذ بتدخل جراحى خارجى ، فإن الإجراء الجراحى ***Endoscopic Transthoracic Sympathectomy* (ETS)**، الذى يترتب عليه غلق العقد العصبية بالجهاز العصبى السمبثاوى لمنطقة الحلق العلوية ، ليس بدون مخاطر حدوث المضاعفات ، حيث تشمل المضاعفات الأولية الآتى :

١) **مجموعة أعراض هورنر المتزامنة :**

توجد هذه الأعراض بنسبة (3ر . %) من المرضى ، وتحدث بعد أن تنزع أو تتلف مجموعة العقد العصبية (T 1) ، ويحدث عند إنقباض بؤبؤ العين ، وسقوط جفون العين على جانب الجسم .

هذه المشكلة تعتبر مشكلة وعرض جمالى ، ولا تؤثر على الرؤية ، كما يمكن إصلاح جفن العين ، من خلال عملية تجميل لإعادة بناء جفن العين ، تسمى " بليفاروبلاستى *blepharoplasty* "، مع أن الحالة يمكن أن تصلح نفسها بمرور الوقت .

وقد يترتب أيضا على نزع أو إتلاف مجموعة العقد العصبية (T 1) بعض الأرق ، وقلة الراحة ، وزيادة فى نبضات القلب .

٢) نزيف دم زيسادة .
٣) عدوى .
٤) جرح بالرئة .
٥) هواء زيادة بتجويف الرئة (يحدث نتيجة بقاء بعض الهواء بتجويف الرئة) .

الإجراءات المضادة :

يجب عدم إستخدام العلاج الجراحى (ETS) بغلق العقد العصبية بالجهاز العصبى السمبثاوى لمنطقة الحلق العلوية ، لمجرد أى ظرف طارئ ، أو نتيجة إفراز عرق غزير ، خاصة أنه من الضرورى عتدم اللجوء لهذا الإجراء إذا كان العرق مرتبطا بحالة مثل الموضحة بعد :

١) إفراز الغدة الدرقية المفرط (الغير مستجيب للعلاج) .
٢) إرتفاع درجة الحرارة (الحمى) .
٣) الأمراض الجلدية .
٤) عدم الكفاءة القلبية ، أو الشريان الرئوى ، أو الأوعية الدموية .
٥) أمراض إلتهاب غشاء الرئة ، مثل الدرن (السل) ، إلتهاب غشاء التجويف الصدرى المحيط بالرئة ، وجود صديد بتجويف الرئة .
٦) سن اليأس .
٧) العلاج بالهرمونات .
٨) إضطراب الجهاز العصبى المركزى .
٩) إضطرابات نفسية .
١٠) معالجات مرض السرطان .
١١) علاجات طبية أخرى .

ويجب قبل إتخاذ أى إجراء جراحى (ETS) ، إستنفاذ جميع العلاجات الأخرى لحالة إفراز العرق المفرط ، مع مراعاة جميع الشروط المذكورة أولا .

مراجعة النتائج :

يقوم بعض الجراحين بتقديم فرصة مراجعة الآثار المترتبة على الجراحة بإجراء يسمى "إعاقة ظهور مجموعة العقد العصبية *Stellate Block* " .

وهى عملية إرتجاعية ، يقوم فيها الجراح بإعطاء حقنة (10) مم من محلول مخدر إلى داخل جانب العنق الأيسر ، ليسمح بذلك للمحلول بالإنسياب إلى داخل العضلة المجاورة لمجموعة العقد العصبية (T 1) .

بالرغم من أن هذا الإجراء المؤقت ، لا يؤثر على إحمرار الوجه ، إلا إنه يغلق الغدد العرقية ، عن إفراز العرق على الجانب الأيسر العلوى من الجسم ، وهذا يسمح بأن ترى نفسك فى حالة ليس بها عرق ، المترتبة على إجراء الجراحة .

يستمر تأثير هذا الإجراء لفترة (2-3) ساعة ، وأثناء هذه الفترة يتم تشجيعك على وضع نفسك فى مواقف ، تتوقع فيها مواجهة كميات كبيرة من العرق ، لتتمكن من عمل مقارنة ، وبهذا تستطيع مواجهة موقف محرج دون مصاحبة العرق .

ولأن عملية الإغلاق هذه تؤثر على مجموعة العقد العصبية (T 1) ، فستجد نفسك فى مواجهة "مجموعة أعراض هورنر المتزامنة " فى الوقت الذى يكون فيه الغلق مؤثرا .

فى هذه الأثناء قد يهبط ضغط الدم ، ومعدل نبضات القلب ، على أن يؤخذ فى الإعتبار أن عملية "إعاقة ظهور مجموعة العقد العصبية *Stellate Block* "، لن تتنبأ بنتائج الجراحة ، إنها تقترح فقط النتيجة الى ستترتب على الجراحة ، كما أنه ليس هناك وسيلة محددة تتكهن بواسطتها من تقدير النتائج .

عملية جراحية بالغةالصغر (Micro ETS) *Endoscopic Transthoracic Sympathectomy*، لغلق العقد العصبية بالجهاز العصبى السمبثاوى بمنطقة الحلق العلوية :

تجرى هذه العملية أيضا بواسطة أعداد صغيرة من الجراحين ، والذى يجعلها تختلف عن العملية الأصلية (ETS) بوجه عام هو عمل فتحة واحدة صغيرة بقطر ($1:12^{th}$) بوصة على كل جانب ، وبهذا لا تتأثر الرئتين بشكل سلبى ، ولا يتم إزالة العصب أو مجموعة العقد العصبية ، ولا

تتأثـر الأنسـجة المحيطـة بشكل سلبى ، كمـا أن عضـلات الصـدر لـن تتعـرض إلا لصدمـة ، أو ضـرر قليـل لا يترتـب عليـه إلا آلام خفيفـة ، كمـا أنـه لـن توجـد خيـوط جراحيـة .

التكلفـة :

تختلـف تكلفـة العمليـة الجراحيـة (ETS) حسـب الدولـة ، والسـنة ، وهـى قـد تتـراوح مـا بيـن عدة آلاف من الـدولارات ، فـى بلـدان أخـرى غيـر الولايـات المتحـدة ، التـى تتكلـف فيهـا أكـثر مـن (10٫000) دولار ، ولا تشملبالطبـع تذاكـر الطائـرة والإ"قامـة بالفنـدق .

وسـواء تـم تغطيـة تكاليـف العمليـة بواسطة تأمينـك الصحى ، أم لا ، فهـى تعتمـد علـى مـا تتخـذه من سياسـة :

١) إذا تـم توصيـف الإجـراءات علـى أنهـا تجريبيـة ، أو إجـراء قياسـى .
٢) إذا قـام الطبيـب المعالـج صـرح وإشـترط أنهـا ضروريـة ، وليسـت جراحـة إختياريـة .

مواجهـة مشـكلة المثانـة المليئـة :

تعـرف "المثانـة المليئـة BB *Bashfull Bladder* "، أيضـا بمثانـة الخجـل ، وكليـة الخجـل ، فـراغ الخجـل ، بـول الخجـل ، الخـوف الشـديد المرضـى مـن التبـول ، إحتبـاس البـول النفسـى ، هـى كلهـا أعـراض معتـادة لـدى الأفـراد الذيـن يعانـون مـن القلـق والرهـاب الإجتماعـى بنسـة (7%) ، وكلهـا نتيجـة للخـوف ، والإحـراج ، أو بسـبب عـدم القـدرة علـى التبـول فـى مكـان عـام ، والمكـان العـام المقصـود بـه أى مكـان يتواجـد بـه أشـخاص غربـاء ، أو فـى مكـان بجـوارك ، ولكنـك تفتقـد فيـه الخصوصيـة ، بالرؤيـة ، أو المشـاهدة .

وبالرغـم مـن أن الشـكوى مـن إمتـلاء المثانـة ، عامـة بيـن الرجـال ، والنسـاء ، إلا أنـه مـن الواضـح أن الرجـال هـم الأكثـر إهتمامـا بخصوصيـة عـدم الرؤيـة ، بينمـا النسـاء أكـثر إهتمامـا بخصوصيـة عـدم المشـاهدة .

وبالنسـبة لـى أنـا شـخصيا فقـد تعـودت الجلـوس بغرفـة الإنتظـار بـدورة المياه إلـى أن يغـادر الجميـع المكـان ، ثـم أحـاول إقنـاع نفسـى ، بالتوجـه للحمـام بأسـرع مايكـون قبـل حضـور آخريـن ، وعندمـا تقتـرب أصـوات فـى طريقهـا لـدورة الميـاه ، فـإننـى ألتقـط سـريعا كميـة منورق التواليـت لأخفـى الصـوت عـن أذنـاى ، وأتجنـب صـب الميـاه مـرة واحـدة ، ولكـن بتكـرار وعـدة مـرات ، وكل ذلـك يسـتهلك الكثيـر مـن الميـاه ، والكـثير مـن ورق التواليـت .

وقـد تحـدث مشـكلة إمتـلاء المثانـة نتيجـة للشـعور بالقلـق ، فـى منـزلك بالرغـم مـن أن المكـان الأكـثر حدوثـا فيـه هـو دورات الميـاه العامـة علـى الطائـرات ، والقطـارات ، والـزوارق ، والباصـات ،وكذلـك فـى دورات ميـاه منـازل الأفـراد الآخـرين .

وقـد تواجـه موقـف إمتـلاء المثانـة والرغبـة فـى التبـول ، فـى مواقـف أخـرى غيـر " البيئـة الآمنـة "، فقـد تبـدأ إسـتثارتك الأوتوماتيكيـة الداخليـة ، فـى دفعـك ، ليبـدأ جسـمك فـى الإسـتعداد " للمواجهـة " أو " للمغـادرة "، وتبـدأ عضـلاتك فـى التوتـر .

وبمصاحبـة هـذه الأعـراض الإضطراريـة ، تكـون العضـلات التـى تنقبـض هـى عضـلات التحكـم فـى التبـول " المثانـة والعضلـة الحلقيـة التـى تتحكم فـى الإخـراج " ، وهـذا يجعـل تجنـب الموقـف ممكنـا .

ولا تستطيـع إجبـار نفسـك علـى التبـول ، فعندمـا تكـون مشـكلة إمتـلاء المثانـة حـاداة ، يمكنهـا أن تتدخـل أكـثر فـى نشـاطاتك اليوميـة وفـى علاقـاتك ، وفـى التعليـم ، والمسـتقبل وإختيـارات العمـل .

المعالجـة :

أول شـئ يجـب عليـك عملـه عنـد معاناتـك مـن إمتـلاء المثـانة ، هـو التوجـه لعمـل فحوصـات وتحاليـل شـاملة .

ومـن الضـرورى التأكـد مـن أن إحتبـاس البـول ، ليـس نتيجـة لمشـكلة بدنيـة أو طبيـة مترتبـة علـى بعـض العلاجـات .

فـإذا ظهـرت المشـكلة علـى أنهـا مرتبطـة بـالقلق ، عندئـذ تسـتطيع مراجعـة الطبيـب ، أو إخصـائى مجـارى بوليـة ، أو طبيـب أمـراض نفسـية ، للتعامـل معها

وإنـه لشـئ جيـد مفيـد ، أن تقـوم بعمـل تاريخ لمشكلة إمـتلاء المثانـة ، حيـث سـيعطيك فكـرة واضحـة عن بدايـة حـدوث المشـكلة ، وتحـت أى ظـروف حدثـت ، وكيفيـة حـدوث ذلـك ، ومتـى ، وأيـن بـدأت تسـتمر فـى الحـدوث

عندما تقـوم بعمـل تاريخ للحالـة ، عليك أيضا أن تشمل مشـاعرك ، وأفكـارك التـى لديـك ، ومـا تفعلـه فيمـا يختـص بهـا عندمـا تتوقـع ، أو تواجـه ضـرورة التبـول وأنـت فـى مكـان عـام .

لقـد شـملت بعـض المعالجـات التـى تـم تجربتهـا "معالجـات السـلوك الإدراكـى *Cognitive behavioral therapy* CBT "، وتعاطـى الأدويـة ، والوسائل الميكانيكيـة الحركيـة وقـد إتضـح أن أكثـر وسـيلتين فعالتيـن ، همـا "التعـرض التدريجـى المنتظـم *Systematic (graded)exposure*" ، و"الغمـر *Flooding* (دون توريـة أو إخفـاء) " .

وقـد إكتشـف الدكتـور "سـتيفن سـويفر *Steven Soifer* "، مؤلـف كتـاب "الأعـراض المتزامنـة المشـتركة لمثانـة الخجـل "، أن عـدد يتراوح بين (8 -10) من الجلسـات يـؤدى دوره تمامـا وينجـح ، وقـد يكـون "الإهتمـام الظاهـرى *Paradoxical intention* "، مفيـدا ومؤثـرا أيضـا ، مـع ملاحظـة أن العوامـل المنطقيـة العقليـة فـى هـذه الحالـة لهـا تأثيـرات قويـة فعالـة ، ولذلـك فـإن "معالجـات السلوك الإدراكـى *Cognitive behavioral therapy* CBT "، مفيـد جـدا .

ومـن المـلاحظ أن وجـود ضوضـاء مصاحبـة لعمليـة التبـول ، تسـاعد فـى تخفيـض درجـة حسـاسيتك من صوت إنسـياب البـول ، ويمكـن لشـئ كهـذا مصاحبتـك إلـى داخـل غرفـة دورة الميـاه ، ليجعلهـا أكثـر أمانـا لـك ، ولمنحـك مزيـدا من المسـاندة .

فعمـل بعـض الضـوضاء ، يمكـن أن يـؤدى إلى مزيـد من الراحـة ، بعدم سـماع صـوت إنسـياب البـول من خـارج غرفـة دورة الميـاه ، كمـا أن تغطيـة أذنيـك ، أو الإسـتماع لموسـيقى يمكـن أيضـا أن يشـتت إنتباهـك بالحـد الكافـى حتـى يمكـن لعضـلاتك من الراحـة والإسـترخاء .

كذلـك فـإن الإسـترخاء يسـاعد كثيـرا فـى إزالـة التوتـر من منطقـة المثانـة وبـاقـى العضـلات .

وتشـتيت الإنتبـاه بعمـل أشـياء مثـل العـد ، أو إيقـاف التنفـس للحظـة ، أو النظـر للسـاعة ، أو الإسـتماع لصـوت الميـاه من الصنبـور ، يمكن أن يكـون مفيـدا ، ولكـن يجـب ألا يتـم إسـتخدام أيـا مـن هـذه الوسـائل أبـدا أثنـاء وسـيلة "المعالجـة بالكشـف والتعـرض *exposure therapy* "، وذلـك لأنهـا سـوف تتعـارض مع التأثيـرات الإيجابيـة لسـلوك التعـرض .

وفـى الوقـت الـذى قـد تسـاعد فيـه بعـض العقاقيـر فـى مواجهـة مشـكلة المثانـة المليئـة ، إلا أن النتائـج الطبيـة الصيدلانيـة كانـت غيـر مشـجعة بالمـرة ولـم تأخـذ أى نتائـج واعـدة .

وقـد نظـرت الدراسـات علـى المعالجـات الدوائيـة الطبيـة بمـداها الكامـل ، بـدءا من العقاقيـر المضـادة للإكتئـاب ، والعقاقيـر المخفضـة للقلـق ، والمسـكنات والمهدئـات ، إلـى "إطـلاق وتحريـر عمليـة التبـول *urinary-releaser* "، إلا أنهـا وجـدت أن هـذه العقاقيـر لا تحقـق نجاحـا كبيـرا ، ولا تـؤدى الغـرض المطلـوب

أمـا العقاقيـر التـى وجدهـا بعـض الأفـراد الذيـن يعانـون من مشـكلة إمتـلاء المثانـة ، أنهـا مفيدة لهـم ، إلـى درجـة مـا ، فهـى تشـمل الكحـول الـذى يترتـب على إسـتخدامه إزالـة الموانـع والكوابـح التـى لديـك ، وأيضـا عقـار "البنزوديـازابين *benzodiazapines* "، وأدويـة المعالجـة الطبيـة التـى تسـتخدم بعـد العمليـة الجراحيـة لإحتبـاس البـول ، وعقـار "بيثانيكـول *bethanechol* " ، مـع ملاحظـة أنـه يجـب إعتبـار أى عقـار من هـذه العقاقيـر علـى أنـه معالجـة مؤقتـة فقـط .

ومن الأهميـة بمكـان ملاحظـة أن أى عقـار تتناولـه لأى سـبب كـان ، قـد يتسـبب فـى إحتبـاس البـول ، أو ظهـور أعـراض جفـاف ، وهـذا يشـمل العقاقيـر الممكـن وصفهـا لمعالجـة القلـق والرهـاب الإجتماعـى ، وأيضـا لأغـراض أخـرى سـواء كانـت من العقاقيـر المعروضـة بالصيدليـات ، أو العقاقيـر التـى يتـم تحضيرهـا .

وفى حالـة مـا إذا كنـت لا تعلـم فيمـا إذا كانـت هـذه العقاقيـر يمكـن أن تؤثـر على عمليـة التبـول من عدمـه ، فيمكنـك سؤال الصيلـى ، أو الطبيـب .

- أمـا الوسـائل الميكانيكيـة الأوليـة ، المتوفـرة للأفـراد الـذين يعانـون مـن مشـكلة إمتـلاء المثانــة ، فهـى عمـل القسـطرة الذاتيـة ، ويقـترح بعض إخصائـى المسـالك البوليـة ، أن هـذه هـى الوسـيلو لمواجهـة الحـالات الحـادة مـن مشكلة إنتـلاء المثانــة ، عندمـا تكـون بعيـدا عن المنـزل ، لمـدة طويلـة أو فى الحـالات الطارئـة .

ويتـم هذا الإجراء بواسـطة حمـل " حزمـة مـن أنابيـب القسـطرة "، تحتـوى علـى قسطرتين ، ومليـن لإدخـال القسـطرة ذو قاعـدة مائيـة ، وبنج مخـدر موضعـى ليدوكاييـن ، لتشـعر بأمــان أكـثر ، تسـتطيع تجنبـه إذا كانـت حاجتـك شـديدة إليـه

ومع ذلـك فمـن الهـام تذكـر أن إجرائـك لعمليـة القسـطرة بنفسـك ، تحمـل فـى طياتهـا مشـاكل محتملـة كثيـرة .

وأحد هـذه المشـاكل المحتملـة هـو الإصابـة بالعـدوى والإلتهـاب نتيجـة عدم تعقيـم القسـطرة ، أو بسـبب تنـاولهـا باليـد ، وكذلـك التعـرض لإلتهـاب مجـرى البـول مـن عمليـة القسـطرة نفسـها ، والإعتمـاد لوقت طويـل على هـذه الوسـيلة الميكانيكيـة .

والهـدف ، هـو إسـتخدام هـذا الأسـلوب لوقـت قصيـر كملحـق مسـاعد للمعالجـة بأسـلوب "المعالجـة بالكشـف والتعرض *exposure therapy* "، أو المعالجـة بالأسـلوب الإدراكـى ، للتعامـل مع أى مشـكلة قلـق ورهـاب إجتماعـى .

وهذه الطريقـة ليسـت للجميـع ، إنهـا لمـن يكـون معرضـا للعـدوى بالمسـالك البوليـة ، أو يكـون لديـه جـرح أو إصابـة بالمثانـة .

يرجـى الرجـوع للفصـل (13) للبحـث بالمواقـع الإليكترونيـة الخاصـة بمشـكلة العـرق الزيـادة ، وإحمـرار الوجـه ، ومشـكلة التدخـل الجراحـى (***Endoscopic Transthoracic Sympathectomy* (ETS** ، الـذى يترتـب عليـه غلـق العقـد العصبيـة بالجهاز العصبى السـمبثاوى لمنطقـة الحلق العلويـة .

مجموعـة الأعـراض المتزامنـة للمثانـة القابلـة للإثـارة IBS *Irritable Bowel Syndrome* :

تعتبـر مجموعـة الأعـراض المتزامنـة للمثانـة القابلـة للإثـارة ، إضطـراب وظيفـى عـام جـدا ، مرتبـط بالضغـوط الإجتماعيـة النفسـية .

وهو ليس بـأى شـكل من الأشـكال "إضطـراب نفسـى"، إنــه عبـارة عـن أعـراض مسـيطرة تشـمل تبـادل كـل مـن (الإسـهال ، والإمسـاك ، وكـثرة الغـازات ، والإنتفـاخ ، وكثـرة البلغـم ، والآلام بالجـزع) .

إلا أنهـا يمكـن أن تشـمل أيضـا غثيـان ودوران ، وصداع ، وتعب ، وإكتئـاب ، وقلـق وصعوبـة فى التركيـز .

ومن الملاحـظ أن نسـبة تتراوح بيـن (50 – 100) % مـن أولئـك الـذين يعـانون مـن إضطرابـات الإكتئـاب أو القلـق ، لديهـم أعـراض متزامنـة للمثانـة القابلـة للإثـارة **IBS *Irritable Bowel Syndrome***
.

نوعـان من الأعراض المتزامنـة للمثانـة القابلـة للإسـتثارة IBS :

أحدهـا القولـون المتشـنج ، والآخـر الإسـهال الغيـر مؤلـم ، أمـا بالنسـبة للقـولون المتشـنج فهـو غالبـا مـا يحـدث عنـد الأكـل مصحوبـا بمغص ، وبألـم
خفيـف ، وبلغـم يتحـرك نتيجـة لحركـة الأمعـاء ، بالرغـم من الشـعور بعدم الفـراغ الكامـل من التفريـغ .

وبالنسـبة لشـعور الإسـهال الغيـر مؤلـم الـذى يحـدث أثنــاء ، أو بعـد الوجبـات ، أو بعـد النهـوض مباشـرة .

النواحى النفسية للأعراض المتزامنة للمثانة القابلة للإستثارة IBS :

من الأمور التى تؤثر على وظائف أحشائك الداخلية : الأفكار ، العواطف التوترات البيئية ، ومثلما يحدث فى حالات القلق والرهاب الإجتماعى نجد أن نزعة الكمال غالبا ما تصاحب حالات الأعراض المتزامنة IBS .

وهى عندما يكون لديك مستويات غير واقعية عن نفسك ، وعن الآخرين ، وكذلك عندما يكون لدى الآخرين مستويات وتوقعات غير واقعية عنك .

فى هذه الظروف ستعانى من ضغوط شديدة لرؤيتك كل شئ إما أبيض أو أسود ، نجاحا أو فشلا ، مع شعورك تجاهه بالخوف لكونه ناقصا غير متكامل ، لا يتمشى مع جميع التوقعات .

وإذا إختلطت هذه المشاعر والأحاسيس مع المخاوف العقلية التى تنتابك لعدم قدرتك على التحكم فى أعضائك الداخلية ، تجد نفسك معرضا لضغوط وتوترات أكثر ، إضافة إلى ماينتابك من مصاعب بأحشائك الداخلية ، بما يترتب عليه من تأثيرات شديدة على جميع جوانب حياتك .

تشخيص الأعراض المتزامنة للمثانة القابلة للإستثارة IBS :

بالرغم من أن الموقف قد يكون محرجا لك عندما تتكلم مع الطبيب عن هذه المشكلة ، إلا أنه من الضرورى أن تفعل ذلك ، إذا كان لديك أحد نوعين من الأعراض المتزامنة للمثانة القابلة للإستثارة IBS ، لإحتمال أن يكون لديك شيئا أكثر خطورة من IBS .

ولتكون على إستعداد لمقابلة الطبيب ، عليك الإحتفاظ بسجل حى لسلسة الأعراض التى تحدث لك ، وتتعرض لها : ماذا حدث (الأعراض بالتفصيل) ، ومتى حدثت ،ماذا كان يحدث لك قبل سلسلة هذه الأعراض وأثناءها ، ما الذى جعلها أسوأ ، وما الذى جعلها أحسن حالا ، عدد المرات التى تحدث لك ، وإلى كم من الوقت تطول .

إن تشخيص هذه الحالة IBS ، سيشمل بوجه عام فحص وتحليل البراز وإختبارات معملية ، وربما فحص المصران الغليظ بمنظار لرؤية فيما إذا كانت هناك أورام داخل جدار المصران من عدمه ، وقد تستخدم الموجات فوق الصوتية للفحص ، حيث يعتمد هذا على الأعراض التى تحدث لك ، ومدى حدتها ومكانها .

معالجة الأعراض المتزامنة للمثانة القابلة للإستثارة IBS :

توجد وسيلتان للمعالجة ، أحدهما طبى ، والآخر نفسانى .

الوسيلة الطبية :

إنتفاخ ، تجشؤ ، قد يحدث نتيجة لتخمر بعض أنواع الطعام بالأحشاء إلا أن هذا يرتبط بدخول كمية كبيرة من الهواء .

ويمكن أن يحدث هذا نتيجة لمضغ اللبان ، والتدخين ، والشرب ، وعندما تعرف نوع الطعام الذى تتناوله وسبب هذه المشكلة ، مثل البقوليات فإنك تستطيع تخفيض وإزالة هذه الأعراض ، مثل إيقاف مضغ اللبان ، وإيقاف التدخين ، والبدء فى شرب سوائل عن طريق ماصة .

والغذاء الغنى بألياف غير ذائبة ، مثل الخضراوات الخضراء ، والفاكهة الطازجة ، والأخرى ذات الألياف الذائبة ، يمكن أن تساعد فى عملية الإخراج بسهولة ، وفى حالة ما إذا كنت قليل الإحتمال لسكريات اللاكتوز ، أو بعض منتجات القمح ، فعليك تجنب الأطعمة التى تحتوى على منتجات الأبان والقمح ، وقد تساعد العقاقير المضادة لحساسية المصران ، والمهدئات والأدوية المضادة للحموضة .

الوسيلة النفسية :

تمت تجربة وسائل معالجة كثيرة ، منها إعادة الثقة والتأكيد ، والإسترخاء والتنويم المغناطيسى ، التغذية الحيوية الإسترجاعية ، والتعليم ، و(علاج السلوك الإدراكى *Cognitive –Behavioral*

Therapy CBT ..... الذى إتضح أنـه يفوق العلاجـات الأخـرى فى الفعاليـة ، وبخـلاف هـذا العـلاج فإنــه من الضـرورى محاولـة الوصـول بطرق العلاج الأخـرى لأفضـل النتائج مع أنـهـا غيـر كافيــة بمفردهـا ، وهـذا معنـاه أنـه بالرغـم من أفضليـة علاج السلوك الإدراكـى ، إلا أن العلاجـات الأخـرى يمكـن أن تكـون مرافقـة ومصاحبـة لـه ، لتخفيـف التوتـرات ذات الصلـة بالأعراض المتزامنـة للمثانـة الممتلئـة القابلــة للإسـتثارة **IBS** .

معالجـة القلـق والرهـاب الإجتماعـى بالأغذيـة المكملـة والمنتجـات الطبيعيــة :

على مـدى العشـرين سـنـة الماضيــة ، كـان الإهتمـام مركـزا علـى الدعـوة "للعـودة للطبيعـة" لمعالجـة المشـاكل الصحيـة .

وهـذا راجـع فى جزء منـه ، إلى حقيقـة أنـك تميـل إلـى الشـعور بأنــه قـد أسـئ فهمـك ، أوتـم إهمالـك ، أو تـم إسـتبعادك من عمليـة إتخـاذ القـرار الطبى ، فتبـدأ تتجـه ناحيـة هـذه المـواد الغيـر طبيـة لمعالجـة نفسـك ، أو لتوضـح مـدى تحكمـك فى صحتـك ، ومـدى إسـتقلالك عن المنظومـة الطبيـة .

وفى الوقت الـذى لا يعرف فيـه على وجه اليقين مـدى إنتشار إسـتخدامات المكمـلات الغذائيــة الطبيعيـة كأحد الوسـائل العلاجية ، إلا أن واحـدا من كل ثلاثـة أفـراد ، كان قـد إسـتخدم على الأقـل واحـدا من تلـك العلاجـات الطبيعيـة بالعـام الماضـى فقـط .

قـد يكـون هـذا حقيقيـا ، بوجـه خـاص لأولئـك الـذين يعانـون من حـالات نفسـية ، مثـل القلـق والرهـاب الإجتماعـى .

ومن المؤكـد أن ظاهـرة المرض العقلـى تجعل من الصعب البحث فى أول الأمـر عن المعالجـات المناسـبة ، فغالبـا مـا تكـون المنظومـة الطبيـة العلاجيـة غيـر شـخصية ، وليـس مـن اليسـير تناولـهـا بالسـهولة التى قـد يتصورهـا البعض .

وقـد لا يكـون متخصصى الرعايـة الطبيـة على درايـة كافية بحالتـك المرضيـة الخاصة ، ومـدى المعالجـات الطبيـة الواجـب التوجـه إليهـا للعلاج ، بمـا يجعل المكملات الغذائيــة والمنتجـات الطبيعيــة ، جذابـة جـدا ، ونتيجـة لحالـة اليـأس التى تنتابـك ، فقـد تكـون مسـيتعدا لتجربـة أى شـئ .

نتيجــة لذلـك ، أصبحت المنتجــات الطبيعيــة غزيـرة وافـرة ، ويتـم تسـويقها بشـكل مكثـف ، كإجابـة طبيعيـة على إهتماماتـك الصحية .

لقـد أخـذت المنتجـات الطبيعيـة والمكملات الغذائية نوعـا من الصور السـحرية ، حيث يتـم النظـر إليها على أنها ليست مركبـات كيميائيـة يتـم تحضيرهـا بالمعامل ، بـل هـى مـواد يتـم إسـتخلاصـها من النباتـات الطبيعية ، والكائنـات الحيـة الأخـرى .

أدى هـذا إلـى أن ينظـر إليهـا علـى أنـها الأفضل ، والأكثـر أمانـا و شـمولا فـى المعالجــة ، عـن مسـتحضرات العقاقيـر المحضـرة كيميائيـا بالمعـامل .

ملحوظـة :

المعلومـات المذكـورة فيمـا يلـى ، تـم تقديمهـا للغـرض التعليمـى فقـط ولا يجـب إسـتخدامها على أنهـا وصفـات طبيـة .

"سـانت جـون ورت *St. John Wort.* " :

نبـات عشـب معمـر ، إسـتمر إسـتخدامه لقـرون عديـدة فـى معالجـة بعـض الأمـراض ، مثـل الإكتئـاب ، الأرق ، وبعـض الحـالات العصبيـة .

وقـد أظهـرت الدراسـات المعمليـة بصـورة متكـررة ، أن هـذا النبـات مفيـد فـى معالجـة حـالات الإكتئـاب الخفيفـة ، والمتوسـطة .

أمـا مـدى عملـه وتأثيـره على أجهزتـك الحيويـة ، فغيـر معروفـة على وجـه اليقيـن حتـى الآن ، إلا أن بعـض الدراسـات قـد أفـادت أن تأثيـره يشـابه إلـى حـد كبيـر ، تأثيـر عقاقيـر "مانعـات إعادة إمتصـاص السيروتونين الإنتقائيـة *Selective Serotonin reuptake inhibitors / SSRIs* "، وعقـار "باروكسـتين *Paroxetine* " أو "باكسـيل *Paxil* " .

وأشـــارت بعض الدراســات الأخــرى ، أن آثـــاره العلاجيـــة تشـــبه إلـــى حـــد بعيـــد مســـتويات منخفضة مـن " أنزيمـات الأحماض الأمينيـة الأحادية مونوأمايـن / MAOI "، وربمـا يكـون تأثيـرة أكبـر علـى هرمونـات تخفيـف التـوترات "النوربـاينفـراين norepinephrine "، ومانعـات إعـادة إمتصـاص "هرمـون السـيروتونين الإنتقائيـة serotonin reuptae blockers " .

كذلـك إكتشـفت الدراسـات الإكلينيكيـة ، وجـود آثـار جانبية متوسطة الأثـر مثـل :

١) تهيـج نتيجـة غـازات بـالأمعـاء ، يتـم التخلـص منهـا بتنـاول طعـام وكـوب كبيـر من الميـاه .
٢) جفـاف بـالفـم .
٣) دوخـة .
٤) طفـح وحكـة بـالجلـد .
٥) تعب .
٦) ضجـر وإسـتياء .
٧) حسـاسية ضـد الضـوء ، عـادة عنـد تنـاول جرعـات كبيـرة .

تتراوح الجرعـة اليوميـة من مسـتخلص العشـب الطبـى ، بين (300 – 900) مجم كحـد أقصـى ، مـع ضـرورة تقسـيمها إلى جرعتيـن إلى ثلاث جرعـات .

أما الجرعـة الفعليـة فمن الصعب حسـابها بسـبب وجـود أنـواع عديـدة من هـذا العشـب الطبى ، فبعضهـا لـه تأثيـر أقـوى من البعض الآخـر ، وفى عـام 2009 ،

صدرت بعض المواصفـات القياسـية من بعض الصنـاع إلـى صنـاع آخريـن .

ومن الضـرورى عدم خلـط العشـب الطبى مع عقاقيـر مضـادة للإكتئـاب ، أو أدويـة أغذيـة ، لأن المحتمـل أن يقـوم أى عقـار ممـن يكـون عملهـم مركـزا علـى هرمـون السـيروتونين ، أو علـى خلايـا النقـل العصبيـة بالمـخ ، بالتفاعـل مع أدويـة أخـرى مشـابهة فى عملهـا وآثارهـا ، أو كمـا فى حالتنـاهـذه مـع المـادة الفعالـة بهـذا العشـب الطبـى .

أمـا إذا كـان عليك خلـط المستخلص الفعـال من العشـب الطبر مـع عقاقيـر مثـل "باراكسـوتين paroxetine "، فسـيترب عليـه زيـادة نسـبة الحمـض الأمينـى السـيروتونين لديـك ، بمـا يتسـبب فى إصابتـك بالقـلق ، والإكتئـاب وإضطرابات فى النـوم .

ولكـن بسـبب التأثيـر القصيـر المـدى للمـادة الفعالـة بالعشـب الطبـى علـى المـرض ، فإنهـا تختفـى بسـرعة ، بمجـرد أن يتـم سـحب العقـار .

ومن الجديـر بالذكـر ملاحظـة أن خلـط العقـار "هايبريكـوم hypericu "، المضاد للإكتئـاب مـع " أنزيمـات الأحماض الأمينيـة الأحاديـة مونوأمايـن / MAOI "، يوجـد ويحـدث رد فعل معـاكس ، والبديـل لعقـار مضـاد الإكتئـاب "هايبريكـوم hypericu "، يجـب أن يتـم فقـط تحـت إشـراف ومراقبـة الطبيـب المختـص .

ملحوظـة هامـة :

كقاعـدة عامـة ، يجب علـى أى شـخص لديـه إكتئـاب إسـتشارة جهـة رعايـة صحيـة مناسـبة ، أو طبيـب متخصـص فى رعايـة الصحـة العقليـة .

وعندمـا تكتئـب ، فليـس من الضـرورى أن تكون أنـت أفضل حكـم وقاضـى علـى مـدى شـدة الحالـة التـى أصابتـك ، وهـذه الحقيقـة هامـة جـدا إذا كانـت حالتـك بالغـة الحـدة ، أو قـد تـؤدى إلـى الإنتحـار ، فكـل مـا تحتـاجه هـو رأى متخصـص لديـه المعرفـة الموضوعيـة .

فاليريـان Valerian :

مـادة مسـتخرجة مـن جـذور نبـات يسـمى حـدائق "هليوتـروب heliotrope " و"أمانتيـللا amantilla "، و"سيتوول setwall "، وللنبـات أثـر مهـدئ ، ومنـوم ومن المعتقـد أنـه يحـسن القـدرة

على النـوم ، ويقـلل القلق والعصبيـة الزائـدة ، حيث تـم إجـراء بعـض الدراسـات على المـادة الفعالــة فاليريـان ***Valerian*** ، وعلـى أولئـك الذيـن يعانـون من متاعـب فى النـوم .

قـد يكـون لهـذا بعض الإهتمـام ، منـذ أن كان أولئـك الذين يعانون من القلق والرهـاب الإجتماعـى ، يواجهـون مشـاكل فى النـوم .

وفى الوقت الحـالى ، لا يتوفـر إلا القليـل عن الأثـر العلاجـى لجـذور هـذا النبـات ، ولا المـدة التى تمكث بهـا المـادة الفعالــة بالجسـم ، كمـا لا توجـد تقاريـر عن الآثـار الجانبيــة ، مـع ملاحظـة أن الجرعـة تتراوح بين (500) مجم ، و(12) جم قبـل التوجـه للنـوم .

كافا كافا *Kava – Kava* (*Piper mesthysicum*) :

جـذور نبـات فلفـل ، يوجـد فى بولينيسيا ، والمناطق المحيطـة بها ، وتعمـل مادتهـا الفالـة على كبـح الجهـاز العصبى المركـزى ، وتخفـف من القلـق

وقـد وجهت عدة دراسـات إهتمامها على تأثيرهـا على أعراض القلـق ، مثـل الخـوف المرضـى من الأماكـن المرتفعـة ***agoraphobia*** ، وإضطرابـات القلق العـام ، وحـالـة الخـوف المرضـى الخاصــة ، وإضطرابـات التكيـف مع القلـق ، فوجـدت نتائـج ممتـازة .

أمـا عـن كيفيـة عملها ، وتأثيراتها ، فهى ليست معلومـة حتى الآن ، بالرغـم من وجـود دلائـل على تأثيرها الضعيـف على أماكـن كبـح البنزوداياززيبايـن حتى بالرغـم من أنـه ليـس لهـا أى تأثيـر يذكـر على الحمض الأمينـى (جابـا ***GABA / gamma – aminobutyric acid***) ، وبسـبب هـذا فإن كـافا يمكـن أن يؤثـر سـلبيا مع البنزودايـازابين ، بمـا يترتـب عليـه من نعـاس وكسـل ، وعـدم التكيـف .

وقـد أشـارت إحـدى الدراسـات على أن الجرعـة التى كانـت تتناولهـا الحالات الخاضعـة للدراسـة كانـت 100 مجم ثـلاث مـرات يوميـا ، ولـم يتـم تسـجيل أى آثـار جانبيـة عنـد مستوىهـذه الجرعـة ، إلا أن زيـادة الجرعـة قـد تـؤدى إلى طفـح جلـدى أصفـر ، سـببه قشـرة النبـات كافـا .

كمـا أن الإسـتخدام الشـديد منهـا ، قـد يتسـبب فى عمليات حيويـة غيـر طبيعيـة ، مثـل زيـادة فى إفـراز إنزيمـات الكبـد ، والكوليسـترول ، مـع التسـبب فى إنقـاص الولال ، وبروتينـات البلازمـا .

الميلاتونيـن *Milatonin* :

يعتبـر الميلاتـونين هرمـون تفـرزه الغـدة الصنوبرية بـالمخ ، ويعمـل علـى إصـلاح إضطـرابات النـوم ، وتبلـغ أعلـى نسـبة فى إفرازاتـه ، أثنـاء الليـل عنـدما تكـون نـائمـا ، ويقـل إفـرازه كلمـا تقـدم العمـر ، وهـى حقيقـة يجب أن تلقـى ببعض الضـوء على زيـادة حـدوث الأرق لـدى البالغيـن كبـار السـن ، وتـزداد نسـبة إسـتخدامه ، لغـرض تخفيـف عـدم الإنتظـام فى حـالات التيقـظ والنـوم ، لأولئـك الذيـن يعملـون بورديـات ليليـة ونهـاريـة متعاقبـة .

لـم يتـم إسـتخدام الميلاتونيـن ، كأقـراص تسـاعد على النـوم ، بالمعنـى المعـروف ، وذلـك لأن فائدتها تنحصـر فى مواجهـة حـالات أولئـك الذيـن يعانـون من أرق مزمـن ، لـم تتم
معالجتـه بعـد .

لقـد إتضـح أن إسـتخدام الميلاتونيـن عـن طريـق الفـم ، لـم يترتـب عليــه مضاعفــة تأثيـر الهرمـون الذى يفـرزه الجسـم .

ومن المعلـوم أن هرمـون الميلاتونيـن ، يخـف ويخفـت من الجسـم على مـدى الليـل ، إلا أنـه مع ذلـك ، إذا تـم إسـتخدامه بشـكل مكثـف على مـدى أسـبوعين ، يبـدأ فـى المكـوث والتخزيـن فـى الخلايـا الدهنيـة بالجسـم .

أوضحـت الدراسـات التـى تمـت لتحديـد آثـار إسـتخدامه علـى المـدى القصير أنــه لا يتـرك إلا نسـبة منخفضــة مـن السـميات ، ولـم يتـم إجـراء أى دراسـات لتحديـد تأثـير إسـتخدامه علـى المـدى الطويـل فى تخزيـن الدهـون .

معلومـات الأمـان ، غيـر متوفـرة ، ولـم يتـم تحديـد جرعة محسوبة بدقـة بعـد ، بالرغـم مـن أن الدراسـات قـد أظهـرت تأثيـر الجرعـات التى تتـراوح بيـن (3ر.) مجم ، و(80) جم ، مع ملاحظـة أن توقيتـات الجرعـة هامـة جدا ، ومع ذلك فالوقت اللازم الصحيـح غيـر معـروف بعـد .

ما ذا تعنـى ، كلمـة " طبيعـى " :

معظـم المنتجـات الطبيعيـة ، أو المكمـلات الغذائيـة ، هـى فى الحقيقـة عقاقيـر للتقويـة ، وعنـدما يتـم الإشـارة إليهـا على أنهـا طبيعيـة ، فهـذا لا يعنـى أنهـا مـواد آمنـة أو فعـالة مؤثـرة .

وكذلـك لا تعنـى أنـه ليس لديهـا مواصفـات مثـل مواصفـات الأدويـة ، ومعظـم هـذه المنتجـات تنقصهـا المعلومـات الكافيـة والضروريـة ، علـى :

١) الأمـان .
٢) النقـاء .
٣) علاقـة الإستجابة بالجرعـة
٤) التفاعـلات الدوائيـة ؟

من الضرورى أن تقـوم بإفـادة طبيبك المتخصص عن الإضافات الغذائيـة والمنتجـات الطبيعيـة ، التى تتنـاولهـا حتى يستطيع تقييـم حالتـك الصحيـة ويعطـى إهتمامـا خاصـا وبطريقـة دقيقـة ، لحالتـك ، مع الإهتمـام بوجـه خاص لما تتنـاولـه

هـل الإجابـة على القلق والرهـاب الإجتماعـى موجـودة بالأذن الداخليـة ؟

طبقـا لما صـرح بـه عالـم النفـس "هارولـد ليفينسـون *Harold Levinson* " فى كتابـه : " بـدون خـوف "، أن ما نسبتـه 90 % من جميع أنواع الخـوف المرضى والقلـق ، ونوبـات الفـزع ، هـى نتيجـة لإختـلال وظيفى خفـى بالأذن الداخليـة : "إضطراب فى المداخل والدهاليز المخيـة*Cerebellar-Vestibular Disorder* " (CVD) .

وقـد قـام ببنـاء حدسـه وإعتقـاده على البحث الـذى أجـراه على أفـراد يعانـون من "عسـر التكلـم *dyslexia* "، وإضطـرابات فـى التعلـم ، الذيـن أظهـروا أن لديهـم " إضـطراب فـى المـداخل والـدهاليز المخيـة (CVD) ، ومخـاوف مرضيـة ، بعدئـذ قـدم "هارولـد ليفينسـون *Harold Levinson* "، تعميمـا لإستنتاجاته الخاصـة بالأفـراد الذين يعانـون من مشـكلة عسـر التكلـم ، وأولئـك الذيـن لا يعانـون من هذه المشكلة .

وفى الوقت الذى قـد تسبب فيـه إضطـرابات الأذن الداخليـة ، فى الإصابـة بالقلـق ، إلا أن هـذا القلـق يرتبـط بوجـه عـام مـع الـدوار والدوخـة ، وعدم التكيـف ، وعـدم الإتـزان ، والصفيـر داخـل الأذن ، والتشـوش بالرؤيـة ، وهى الأعـراض المصاحبـة لمشـاكل الأذن الداخليـة .

ومـع ذلـك فقـد أظهـرت الدراسـات التـى جـرت علـى "الخـوف المرضـى مـن الخـلاء *agoraphobia* "، و"إضـطرابات الخـوف المرضـى*panic disorder* "، أن الإضـطراب فـى المـداخل والدهاليز المخيـة ، وعـدم الإتـزان ، قـد يحـدث للأفـراد الذين لديهـم إضطـرابات بسـبب حـالات الخـوف المرضى المذكـورة .

يحدث هـذا بوجـه خـاص مع أولئـك الذين لا يرتـاحون فيما يختص بمسـاحة المكـان ، أوالحركـة ، والمثـال علـى ذلـك ، أولئـك الذيـن يخافـون مـن المسـاحات الضيقـة ، أو يخافـون مـن "تحـرك المركبـات" .

حتى وقتنـا الحالى ، لـم يكتشـف بعـد أى رابطة بين القلق والرهاب الإجتماعى و" إضطراب فى المداخل والدهاليز المخيـة (CVD) .

توصل ليفينسـون ، إلى أن معالجة أسـباب الإضطرابات فى المداخـل والدهاليـز المخيـة ، والقلـق ، والمخـاوف المرضيـة ، والفـزع ، يـأتى عن طريق المعالجـة الدوائيـة ، ومضـادات الأكسـدة ، وتعديـل السلوك ، وكذلـك المعالجـة النفسـية .

أمــا توصياتـــه فيمـا يختـص بالمعالجــة الدوائيــة ، فتختلـف وتتنـوع مـن الوصـفات الدوائيــة النفسـية ، إلى مـا يقترحـه من سلوك مستويين :

- المسـتوى الإبتـدائى (الأول) ، يشـمل "عقاقيـر أمراض الحركـة"، إلى مضـادات الحسـاسية ، مثـل :
  1) درامامايـن (دايمنهايدرينـات) / *Dramamine " dimenhydrinate"* .
  2) بينداريـل (دافينهـايدرامايـن إتش سـى)/ *Bendaryl " diphenhydramine "* .
  3) أنتيفيـرت (ميكليزايـن إتش سـى آى) / *Antivert "meclizine HCl* .
  4) ســـودافيد (ســـيودوفيدرين إتـــش ســـى آى ، برومفينـــــارامين ماليـــت) / *Sudafed "pseudoephedrine HCl , brompheniramine malate "* .
  5) ديميتـاب (كلوروفينارامين) / *Dimitapp "chlorpheniramine* .
  6) هايدريجيـن (إرجيلويـد مسـايلات) / *Hydergine " ergoloid mesylate "* .
  7) ترانسـديرم سكـوب (سـكوبولامايـن) / *Transderm scop " scopolamine "* .
- المستوى (الثانـى) ، يتـم إسـتخدامه سـويا مـع المسـتوى الأول ، فـى حالـة إذا لـم يقـم المسـتوى الأول بمفـرده ، بحـل المشـكلة ، وهـو يحتـوى على أدويـة مضـادات إكتئـاب ، ومضـادات قلـق .

ومن الضـرورى جـدا ، بسـبب تفاعـلات العقاقيـر ، ألا تقـوم بخلط عقاقيـر المسـتوى الأول ، مع عقاقيـر المسـتوى الثـانى ، بنفسـك أنـت .

وهـذا يتطلـب أنـك إذا وجـدت نفسـك تعـانى من حالـة من القلـق ، تصاحبها أعراض عـدم الإتـزان ، فيجب عليك ، بـل من الضـرورى الإتصـال بالطبيـب فورا .

هـل الإجابـة على القلق والرهـاب الإجتماعـى فى العينيـن ؟

يعتبــر أســلوب (حركــة العيـــن لإضعـــاف الحســـاسية وإعـــادة المعالجـــة *Eye-Movement Desensitization and Reprocessing* / EMDR) وسيلة فنيـة تـم إستخدامها عــام 1989 ، بواسطة عــالم النفــس فرانســين شــابيرو *Francine Shapiro* لمعالجــة الإضـطرابات التـى تـأتى يعـد صدمــات الضغـوط والإجهـاد .

وطبقا لمـا صـدر عن معهـد إعـادة المعالجـة بحركات العيـن (EMDR)، فإن هـذا الأسـلوب يقـوم بالإسـراع فى عـلاج مـدى واسـع من الأمــراض ، وأيضـا تلـك المشـاكل المرتبطـة بالتقديـر والإحـترام الذاتى ، ذات الصلـة بأحـداث مزعجـة سـابقة ، وظـروف المعيشـة الحاليـة .

أمـا الهـدف ، فهـو الإسـراع بإضعـاف ذكريـات الصدمـة ، وإعـادة بنـاء ذاكـرة إدراكيـة عقليـة ، والتقليـل بشـكل كبيـر من الضـغوط العاطفيـة والأفكـار والمعتقـدات المتطفلـة المقتحمـة ، والإضعـاف من عمليـة إستعادة الأحـداث السـابقة والكوابيس الليليـة ، كما شملت الدراسات " أشـخاص لديهـم مخـاوف مرضية *Persons with phobias* "، و"إضطرابـات ذعـر *panic disorder* " .

إلا أنـــه إتضـح أن هـذا الأسـلوب ، كـان أقـل فـى الفاعليــة مـع معظـم حـالات "القلـق السـلبية المعممـة *generalized negative thems* "، مثـل الخـوف من المواقـف الإجتماعيـة .

لقـد أتـت أسـاليب إعـادة المعالجـة بحركـة العيـن (EMDR) علـى مـدى سـنوات طويلـة ، مشـتملة على عناصر أخـرى ضخمـة كثيـرة ، مثـل : التخيـل ، التقديـر العقلـى مع إعـادة البنـاء والتنظيـم ، مدخـلات حسـية متوازنـة ، معلومـات مسـتهدفة ، تعـرض وإنكشـاف سـلوكى ، إرتباطـات حـرة ، وإدراك الشـعور .

فى العلاجات بأسلوب حركـة العين (EMDR) ، يطلـب منـك الطبيـب المعالـج أن تتذكـر وتـدرج الذكريـات المزعجـة على مقياس مضايقـات موضـوعى .

وبالتركيـز على أحاسيس جسمك ، وأفكـارك ، ومشاعرك التى تحضرك عنـد التذكـر ، تكـون قد أحييت مظاهـر الصدمـة فى عقلـك ، فى الوقـت الذى يقـوم فيـه طبيبك المعـالج بتحريـك إصبعيـن أمـام عينيـك ، أو يحـدث نغمـات .

وتقـوم أنـت بتتبـع حركـات الطبيـب بعينيـك بتكـرار على فـترات متقطعـة قصيـرة فيمـا بينهـا .

ويستطيع المشاهد والمتتبع لهذه الحالة ، أن يرى أن الأعراض تبدأ فى الخفوت تدريجيا فى جلسة من 30 دقيقة ، أو قد تحتاج ثلاث جلسات أخرى .

نتائج الأبحاث على أساليب المعالجة بحركة العين (EMDR) ، مختلطة نوعا ما ، فالدراسات محكومة جيدا ، والأساليب ليس لها تأثير مختلف ، أو تحسن بالنتائج ملحوظ ، بل مشابهة لتلك التى لدى الأطباء المعالجين .

أما الأبحاث التى تجرى على وسيلة المعالجة بحركة العين (EMDR) بالنسبة لحالة الخوف من التحدث العلنى ، تدعم إفتراض أن تأثيرها يأتى من التعرض والكشف التخيلى ، وحتى الآن لا توجد بيانات أو معلومات عن إستخدام (EMDR) لحالات القلق والرهاب الإجتماعى .

التفاعل مع الحيوانات الأليفة :

كان ينظر على إمتلاك حيوان أليف ، أو تقديم الرعاية له ، على أنه نوع من المعالجة النفسية لكبار السن ، أو المرضى ، أو المعرضين للضغوط ، أو لأولئك الذين يتعاملون بمشاعر الأسى ، أو القلق ، أو الإكتئاب ، والسبب
أنها تقدم الصحبة ، والأمان ، والإرتباط والنزوع والوجدان .

وقد أفادت الأبحاث الحديثة ، أن إمتلاك حيوان أليف ، يؤثر بشكل فعال على المشاعر العاطفية والحالة الصحية لمعظم بنى البشر .

فعلى سبيل المثال ، يترتب على التفاعل مع الحيوان ، تخفيض ضغط الدم ، بينما على العكس ، تؤدى المحادثة مع الإنسان إلى رفع ضغط الدم ، والتفاعل مع الحيوان ، يعترض ويقاطع الأفكار والمعتقدات التى تسبب ويترتب عليها التوتر .

كما أن الأفراد الذين لديهم حيوان أليف ، يتعافون بدرجة أسرع بعد إجراء عمليات القلب ، عن أولئك الذين ليس لديهم حيوان أليف .

فى الحقيقة ، وجد أن إمتلاك حيوان أليف ، هو من أكثر الأشياء تفاؤلا فى الحياة ، فى مثل تلك الحالات .

ومع ذلك ، فإن ما يجعل الحيوان الأليف عاملا من عوامل الشفاء للحالات التى تعانى من القلق والرهاب الإجتماعى ، هو أكثر موضوعية من ذلك .

فالحيوان الأليف يمكن أن يتلاقى مع كثير من إحتياجاتك النفسية اليومية التى لا يمكن أن يتلاقى معها الإنسان ، كما أنه يستطيع أن يوفى بالإحتياجات الخاصة التى تكون لدى حالات القلق والخوف المرضى الإجتماعى .

الحيوان الأليف يمكن أن يعطيك الحب ، دون حاجة منك لأن تلقى خطابا أمام العامة ، وأيضا دون حاجة منك لأن تتخطى أحد الفصول الدراسية لتبتعد وتتلافى مواجهة الناس ، أو حتى إذا إعتقدت أنك شخص غبى ، أو أنك إنسان قبيح ، أو غير كفء ، أو فاشل .

والحيوان الأليف لن يصدر عليك أحكاما ، ولن ينتقدك ، أو يكذب عليك ، أو يخون ثقتك ، بل إنه بدلا عن ذلك يقدم لك حبا وقبولا غير مشروط ، وهذا هو النزوع والعاطفة والوجدان ، الغير ملطخ ببرنامج مخفى ، أو إستغلال ، أو رغبة من أجل السيطرة .

وبدلا عن كل ذلك ، يقدم الحيوان الأليف كل ما يقدمه من أجل الحصول على الرعاية والإهتمام المناسب والعاطفة المنعكسة ، كما أنه يقدم الرفقة ، والإخلاص والولاء ، والإنفتاح والصراحة ، والترحيب الودود فى المنزل ، فى كل مرة يراك فيها .

وعندما لا يكون هناك أحد يستمع إليك ، ستجد الحيوان الأليف بجوارك ، حيث تستطيع دائما التحدث معه ، وتضع ثقتك فيه ، وتظهر مشاعرك أمامه ، كما تستطيع مشاركته لك فى الأسرار ، حتى بالنسبة لأكثرها إحراجا ، أو مهانة .

و بخلاف البشر ، سيكون الحيوان الأليف متيقظا معك لطيفا ومستمعا متعاطفا ، وعندما تكون وحيدا ، ستجده رفيقا ذكيا مرحا ، وسيجذبك سلوكه المرح وتصرفاته الغير معتادة ، عن مشاعر وحدتك وآلامك .

إنه رسالة غير فعلية أو عملية ، للحب ، والإرتباط ، سيريحك عندما يبدو لك ، ألا تجد أحدا آخر يفعل ذلك .

ولأنه يبدى إهتماما تجاهك ، فإنه يلمسك ، ويريدك أن تلمسه فى المقابل ، وهذا يمنحك الفرصة لأكثر أسس الرعاية الضرورية للتواصل ، إنه يمنحك ، وتلقى منك بكل سرور هذا النوع من الإهتمام والإرتباط والنزوع .

إن وجود " شيئ ما "، تهتم به وترعاه ، يمنحك معنى لحياتك ، كما أن الرعاية المنتظمة لحيوان أليف ، تمنحك تنظيما لوقتك وحياتك ، وتشجع وترعى شعورك بالهدف .

وهذا شئ تحتاجه بشكل خاص عندما يقوم قلقك وخوفك المرضى من المجتمع ، بتحويل العالم من حولك إلى عالم كئيب وبدون مستقبل ، إن إنعكاس رنين التعاطف ، الذى تمنحه لحيوانك الأليف ، يمنحك الفرصة للرعاية والشعور بأنك مرغوب .

كانت تلك تجربتى الشخصية ، مع قط يبلغ من العمر ثمانى سنوات ذو عينين صفراوتان كلون الكهرمان ، مليئة بالمكر ، حيث جعلنى أشعر بالحب ، وأن هناك من يحتاجنى ويقدرنى .

لقد وجدته يمشى ويجول بالشارع ، خائف يلهث ، وأذناه ملتهبتان وأخذته وداويته مما كان به وأسميته "فاوست *Faust* "، وأصبح سريعا رفيقى الدائم ، ففى الوقت الذى لم يكن فيه ، ملتفا حول رقبتى ، كان يجلس على كرسيه الخاص بمائدة الطعام ، أو يمشى معى بجوار المنزل ، يحيى المارة بالجرس والطوق المعلق برقبته .

بخلاف معظم القطط الأخرى ، كان يحب ركوب السيارة ، وهو جالس على ساقى ، وينظر من النافذة ، إلا أن هوايته المفضلة كانت القيام بأعمال بهلوانية تخطف لب المشاهد من الجلوس على ساقيه الخلفيتين ، ثم القفز والجرى بمنتهى السرعة داخل الغرفة ، ثم يصعد درجات السلم ، وكأنها رقصة خاصة يؤديها بمنتهى النشاط والسرعة .

وبالرغم من حقيقة أنه كان مريضا فى معظم الأوقات ، إلا أن هذا لم يؤثر أبدا على علاقة الحب التى كانت تجمعنا ، وهى التى لم تستمر طويلا وكانت تجربة سعيدة لا تنسى .

إن العلاقة مع الحيوان الأليف تؤثر عليك بشكل إيجابى بالمواقف الإجتماعية فالأفراد الذين لديهم حيوان أليف ، يميلون لأن يكونوا أكثر مرحا ، وودا وذكاءا ، وأكثر عطاءا بالعمل ، وهذا يهدئ ويعالج القلق الذى يستمر فى الذبذبة والرنين مع الأفراد الذين يعانون من قلق وخوف مرضى إجتماعى ، فالأفراد الذين يقومون بتمشية كلابهم ، والسير بهم لبعض المسافات ، يواجهون مواقف إجتماعية أكثر تواصلا ، وأطول فى فترات الحوار والنقاش ، عن أولئك الذين يسيرون بمفردهم .

والناس تكون أكثر إنجذابا ، للحيوانات الأليفة التى لدى الآخرين ، ونتيجة لذلك تمثل الحيوانات الأليفة وسيلة سهلة عادية ، لتتصل وتتواصل مع الآخرين ، وللآخرين أيضا ليتصلوا ويتواصلوا معك بنفس الطريقة .

فهى تمثل وسيلة ، وموضوع دائم ، جاهز دائما للحوار حوله ، سواء أكان هواية ، أو مجال إهتمام ورعاية ، وهى وسيلة وفرصة أيضا لخروجك من المنزل ، لتكون وسط وبين الناس ، حيث تجد الوسيلة والفرصة للعب والمرح والإسترخاء .

ونتيجة لأن الحيوانات الأليفة ، موجودة وتعيش وسط السكان ، يوجد الكثير منها فى الحظائر ، والملاجئ ، ومجموعات الإنقاذ وهى فى أشد الحاجة إلى إيوائها فى منزل يجدون فيه من يبادلهم مشاعر الود ، وهى الأماكن الممكن البحث فيها عن رفيق من الحيوانات الأليفة ، إذا ما كنت تبحث عن حيوان أليف للرفقة ، وإذا لم تكن متأكدا من أنك ستكون راعيا مستمرا لحيوان أليف ، فحاول أن تكون مشجعا لرعاية حيوان أليف .

التغلب على مشكلة الأرق :

حوالى ثلث تعداد الشعب الأمريكى البالغين يعانى من مضايقات شديدة نتيجة لحالات الأرق المزعج التى تنتابهم ، فعندما تمر عليك إحدى الليالى دون أن تتمكن من النوم ، يتسبب هذا فى رفع نسبة هرمونات التوتر لديك ويؤدى أيضا إلى إفساد قدرتك على تركيز إنتباهك ، وإتخاذ قراراتك ، كما يؤدى بدوره إلى زيادة توترك ، للقلق الذى يعتريك عن مدى قدرتك بعد ذلك على النوم .

وكلما إزدادت شدة القلق ، كلما إزدادت فرصة تعرضك لحالة من حالات الأرق الشديدة ، وبهذه الدرجة ، فإنه فعلا من دواعى العجب ، أن يتمتع أولئك الأفراد الذين يعانون من القلق والمخاوف المرضية من المجتمع بأى نسبة من النوم على الإطلاق .

ومع ذلك ، فمن الأهمية بمكان ، تذكر أن الأرق ، عبارة عن عرض لحالات كثيرة ، وليس فى حقيقة أمره ، إضطراب بحد ذاته ، " يوجد أكثر من (80) حالة معروفة لإضطرابات النوم " .

ففى الوقت الذى تكون فيه هذه الحالة مترتبة على ، أونتيجة لمشكلة طبية أو نفسية يتم التعامامل معها ، نجد أن الأرق غالبا ما يكون مرتبطا بتناول بعض العقاقير والأدوية .

فعلى سبيل المثال ، تؤثر بعض عقاقير مضادات الإكتئاب ، ومخفضات القلق ، ومضادات الإلتهابات ، مثل العقار "بريدنيسون*prednisone* "، ومضادات التوترات البالغة الشدة ، والكحوليات ، على درجة ونوعية النوم ومقداره أيضا .

وعلى ذلك عليك إستشارة طبيبك الخاص أو الصيدلى ليرى إن كان هناك نوع ما من الأدوية التى تتناولها قد أثرت ، أو شاركت بشكل ما فى مشكلة النوم التى تعانى منها .

وبمجرد أن تحدد أن مشكلة الأرق التى تصيبك ، ليست مرتبطة بحالة القلق ، عليك تتبع عدة خطوات هامة للتغلب عليها ، وعلى مشكلة عدم القدرة على النوم بإسترخاء .

تم بناء هذه الخطوات على ضرورة التعامل بفاعلية مع "ما يجعل الأرق يبتعد "، وليس على ما جعل المشكلة تبدأ .

المهمة .

- إحتفظ بسجل يوميات للنوم ، مع ملاحظة أنه من الضرورى عليك معرفة مقدار النوم الذى تستغرقه ، والمقدار الذى تحتاجه فعلا للنوم ، وعلى مدى أسبوع واحد ، قم بتسجيل الوقت الذى تذهب فيه للنوم وكم مرة تستيقظ من النوم وإلى كم من الوقت تظل متيقظا ، ومتى تستيقظ فى الصباح ، وأيضا إذا كنت قد تناولت بعضا من الكحوليات أو الأدوية أثناء هذا الوقت لمساعدتك على العودة للنوم ، حيث يتم تسجيل هذا كله أيضا .
- حافظ على التوقيتات المعتادة ، توجه للنوم وإستيقظ فى نفس الوقت وكل يوم ، إجعل ذلك أكثر تبكيرا ، عن أن يكون أكثر تأخيرا ، حى لا تصاب بالتعب ، وإذا توجهت للنوم فى يوم من الأيام متأخرا عن ذى قبل ، لا تحاول تعويض ذلك فى اليوم التالى ، بل إحتفظ بجدول توقيتاتك كما هو دون تغيير .
- توجه للنوم ، فقط عندما يكون هو الوقت المحدد لنوم ، لا تقرأ ولا تشاهد التليفزيون وأنت بالفراش ، فمن الأفضل تماما ألا تربط أنشطة التركيز هذه ، مع النوم ، شاهد التليفزيون أو إقرأ ، وأنت جالس على مقعد ، أو إفعل ذلك فى مكان آخر .
- لا تأخذ غفلات من النوم قليلة ، أو تسمح لنفسك بالتوجه للنوم مبكرا عن جدول توقيتات نومك المعتادة ، إحتفظ بدرجة متوسطة من النشاط فى حالة الضرورة إسأل صديقا أو الزوج ، لمساعدتك على البقاء متيقظا .
- قم بأداء تمرينات الإسترخاء ، عندما تكون بالفراش مستعدا للنوم ، لتقليل ، وتخفيف قلقك ، وإزالة التوتر عن جسمك .

- قم بالتفكير عن اليوم ، وأذكر ثلاثة أشياء مرت عليك بشكل حسن ثم إلتقط منها شيئا واحدا ، وقم بتركيز تفكيرك على المشاعر الإيجابية التى كانت تنتابك أثناءه ، أطلق عليها إسما ، وقم بتكرار هذا الإسم لنفسك .
- قم بإعداد عقلك ، وجسمك للتوجه للنوم ، بأداء تمارين خفيفة من اليوجا مثلا ، أو حماما دافئا ، أو الإستماع إلى موسيقى هادئة خفيفة قبل التوجه للفراش .
- إبدأ كل يوم بحوالى (20) دقيقة ، من التعرض للشمس ، فهذا يساعدك على النشاط ، ويوقظك أنت وجسمك بأن نهار اليوم قد بدأ .
- تناول شيئا من المواد النشوية / الكاربوهايدرات قبل التوجه للفراش أو حليبا ، أو طعاما غنيا بالحمض الأمينى "ترايبتوفان *Tryptophan* "، مثل لحم الديك الرومى ، لن يساعدك على الشعور بالنعسان ، أما تناول وجبة خفيفة ، مثل خبز التوست ، أو بعض أنواع الكاربوهايدرات مثل الحبوب المجففة ، أو الجيلى ، فسيساعدك على الشعور بالنعسان والرغبة فى النوم ، وعندما يتم إطلاق هرمون الأنسولين ليبد فى التمثيل الغذائى للكاربوهايدرات ، فإنه يقوم فى نفس الوقت بالتمثيل الغذائى لأحماض أمينية أخرى ، تاركا ومغادرا حمض "ترايبتوفان *Tryptophan* " الأمينى فى مجرى دمك ، ليتخذ طريقه ناحية المخ ، ليهدئك .
- لا تأكل وجبة ثقيلة دسمة قبل التوجه للنوم بفترة تتراوح بين (3 - 4) ساعات .
- حدد الكمية التى تتناولها من المنبهات ، مثل الكافيين ، والنيكوتين ، والكحوليات ومن الحمض الأمينى "جلوتاميت أحادى الصوديوم *monosodium glutamate* "، بالأوقات المتأخرة من اليوم ، أما بالنسبة للكافيين الموجود فى كل من : " القهوة ، والشاى ، والكوكا ، والشيكولاتة ، وبعض أنواع المشروبات الخفيفة ، بنسب تتعارض مع العلاجات الطبية التى تتناولها "، فإنه يستغرق حوالى ستة ساعات ، لمغادرة جسمك ، بينما قد يسمح لك الكحول فى البداية بالإندفاع ، وهو قد يجعل من الصعوبة عليك أن تظل نائما ، عندما يغادر مجرى دمك لعدة ساعات .
- حدد كمية السوائل التى تتناولها بعد الساعة السادسة مساءا ، فإذا كنت ممن يميلون إلى إستخدام دورة المياه ، عدة مرات أثناء الليل ، فعليك بتناول كمية أقل بالمساء ، لأن ذلك يساعدك على عدم التوجه كثيرا لدورة المياه ، أثناء الليل ، أما إذا شعرت بالعطش ، فحاول إمتصاص مكعب من الثلج .
- تناول وجبة خفيفة للإفطار والجنوب .
- مارس تمرينات الرياضة ، لفترة لا تقل عن (30) دقيقة ، يوميا ويفضل أن يكون ذلك فى فترة متأخرة من بعد الظهر ، أو فى بداية المساء ، ولكن ليس قبل توجهك للفراش بساعتين ، ، ومن أسوأ ما يمكن أن يؤدى إليه الأرق ، هو بقائك دون حركة أو نشاط .
- إجعل حجرة نومك مظلمة جدا ، لا تسمح بدخول ضوء القمر ، أو بدخول أى إضاءة أخرى من أى حجرة من المنزل .
- إجعل نومك فى درجة حرارة مريحة ، وحافظ على درجة الحرارة ، والعوامل البيئية الأخرى ثابتة من ليلة ، لأخرى .
- إستخدم مولد ذبذبات خاص يمنع أصوات الضوضاء الخارجية .
- إنتبه جيدا لأدوات المساعدة على النوم الغير موصوفة ، فمعظم هذه المنتجات ، تحتوى بصفة أولية على مضادات "الهيستامين "، البطيئة فى بدء تأثيراتها ، والبطيئة أيضا فى مغادرة وترك الجسم ، وهى قد تترك وأنت شاعر بالنعسان والنوم ، ويمكن أن يحل محلها فى بعض الحالات الأسبرين .
- إذا حدث وإستيقظت أثناء الليل ، ولم تستطع العودة للنوم ، فلا تتقلب ، وتستدير بالفراش ، بل توجه إلى حجرة أخرى ، لتقرأ أو لتشاهد التليفزيون ، أو لتعمل بعض الأشياء الروتينية ، إلا أن تشعر بالنعسان مرة أخرى ، وعندئذ إرجع لفراشك .

- لا تـدع نفسـك للغضـب أو المضايقة ، بسـبب تيقظـك ، فهـذا سـيزيد ويرفـع من مسـتوى هرمونـات التوتـر لديـك ، وسـيزيد من سـرعة نبضـات قلبـك وسـيتسبب فى رفـع ضغـط دمـك ، ويجعـل مـن عمليـة النـوم صعبـا .
- إسـتخدم الأقراص المنومـة فقـط ، كآخـر ملجـأ "للأرق العابـر *Transient insomnia* "، الـذى ينتـج من المواقـف العابـرة المؤقتـة ، مثـل خسـارة شـخصية مؤقتـة ، ويجـب ألا يزيـد إسـتخدامها عن أسبوع واحـد ، أو إثنيـن فى كـل مـرة ، وإذا إحتجـت شـيئا زيـادة ، قـم بإسـتشارة طبيبـك الخـاص .

<u>الملخص :</u>

ليسـت جميع المشـاكل المتلازمـة مـع حـالات القلـق والخـوف المرضى الإجتماعـى ، واضحـة ظاهـرة للعيـان ، فكيفيـة مواجهتـك لبعض الأعراض ، مثـل العرق المفـرط ، وإحمـرار الوجـه ، يعتمـد علـى مـا إذا كانـت جـزءا من القلـق والخوف المرضـى الإجتماعـى ، أم هـى أعـراض مستقلة وخاصـة "بمخاوف ورهبـة خاصـة *Specific Phobias* " .

ويظـل نفس الأمـر حقيقـى ، فيما يختـص بحـالات التجنب وأعراض إضطـرابات الأمعـاء شـديدة الإهتيـاج ، وكذلـك بالنسـبة لحالات الأرق وقلـة النـوم

وبمجـرد أن يتقـرر ، أن هـذه الأعـراض ليسـت نتيجـة لمشـاكل طبيـة أو علاجيـة ، يمكـن عندئـذ مواجهتهـا وعلاجها بالأسـلوب العقلى الإدراكـى ، وبالوسـائل الأخـرى .

وفيما يختـص بالمعالجـة بوسـيلة الحيوانـات الأليفة ، فهى وسـيلة مواجهـة صغـيرة لمسـاعدة الأفـراد الذين يعانـون من القلق والخوف المرضى الإجتماعـى ، ليشـعروا بأنهـم مرغوبيـن ، ومطلوبيـن ، ومحبوبيـن ، ومتمتعين بثقـة أكـثر ، فالحيوانـات الأليفـة تسـاعد على تقليـل الشعور بالوحـدة ، إضافـة إلـى أن الحيـوان الأليـف يعطيـك الشـعور ، بأنـك رفيـق يقـظ ولطيـف ، ويعطيـك الفرصـة والوسـائل لمقابلـة الآخريـن ، والتفاعل معهـم ، فى مواقـف لا تحمـل أى تهديـد

وإذا قمت بتقييـم الحيـوان ، فإنـك تسـتطيع أن تجـد حلـولا لكثيـر من المشـاكل المرتبطـة بالقلـق ، عنـد مشـاركة حيـوان أليـف لـك بحياتـك وبالمـنزل

الفصل الثالث عشر .

الدخول على المتخصصين ، وعلى المصادر .

" الحياة تختصر ، أو تتسع بتناسب وإتساق ، تبعا لشجاعة الفرد "

" أنياس نين Anais Nin " .

كيف تستطيع أن تعلن ، وتقول أن هذا هو الوقت المطلوب فيه المساعدة ؟

تكون فى حاجة لطلب المساعدة ، عندما يبدو ألا أحد يعمل من أجلك :

- تشعر أنك لا تستطيع عمل شئ بمفردك .
- تشعر أنك قد إلتصقت ، أو واقع فى شرك ، بلا طريق للعودة .
- أنك منزعج وتعيد حساباتك ، طول الوقت .
- حياة كل يوم مصابة بالسلبية .
- لا شئ يتحسن .

البحث عن طبيب معالج :

طبقا لما تمت الإشارة إليه من قبل ، قبل أن تبحث بنجاح عن المساعدة أنت فى حاجة إلى :

- الإعتراف بأن المشكلة موجودة .
- أن تشعر بالحاجة للمساعدة .
- أن توضح وتجعل المشكلة ملموسة محددة ، حتى تكون دقيقة مميزة بالتفاصيل ، مادية ، ويمكن حلها .
- قرر الذى تريده ليكون هو النتيجة .
- تعلم كل ما تستطيعه عن حالتك وعلاجك .
- كن أكثر نشاطا لتعمل ، وتكون مسئولا عن نتائج معالجتك .
- إكتشف المتيسر ، الموجود .

لتتمكن من حل مشكلتك ، عليك بأن تضعها طبقا لفئة تأثرها عليك ، مدى خطورتها يعتمد على إنتاجها لتأثيراتها الثلاثة :

- يشوش ، ويفسد نظام شئ *Disorganization* .
- إختلال وظيفى *Dysfunction* .
- إيقاع الفوضى والتعطيل *Disruption* (بدرجة معينة) .

وعليك أيضا أن تختار " أسلوب ووسيلة معالجة لحل المشكلة "، يمكن أن تشارك فى تطوير وتحسين العادات التى تساعدك فى حل مشاكل مترتبة .

مع ملاحظة أن نجاح حل مشكلة فى إحدى النقاط ، غالبا ما يعمم على نقاط أخرى ، وينمى ويزيد شعورك بالكفاءة الذاتية .

المعاونة الذاتية الغير منظمة :

الإطلاع والمعرفة الذاتية شئ مفيد دائما ، إلا أنها لسوء الحظ ، ليست بمفردها ، لها ضمانة فى حل المشكلة بفاعلية وكفاءة ، بل إنها فى الحقيقة ، قد لا تكون حتى ضرورية لهذا الغرض .

وعلى سبيل المثـال ، فمن خـلال المعالجـة بالحديـث والتكلـم ، إكتشفت ماريـا ، أنــه كـان لهــا علاقـة حب ، وكراهيـة مع والدتهـا المتوفيـة ، حيث كانـت تريـد وتسـعى دائمـا إلـى إسـعادها ، إلا أنهـا بالرغـم مـن ذلـك ، لـم تصـل أبـدا إلـى المسـتويات التـى تقبلهـا وترضيهـا ، ونتيجـة لذلـك ، أصبحـت تكرههـا .

وبينمـا يوضـح هـذا المثـل ، الكثيـر عـن ديناميكيـة العلاقـة مع الوالديـن والشـعور بالذنـب الـذى أصبحـت ماريـا تشـعر بـه ، إلا أنـه لـم يفعل شيئا لمسـاعدتها فى مواجهـة مشـاعرها ، بعدم تمكنهـا من أن تتمشـى مع الحاضـر ، ولا مع الآخريـن المحيطيـن ممـن حولهـا .

الأكثر من ذلـك ، أنـك عندمـا تتبع مسـارا للمعاونـة الذاتيـة ، خـارج إطـار تـم رسـمه وإنشـائه لطـرق ومسـارات الإقـتراب من المشـكلة ، فـإنك تجد نفسـك وقـد خضـت مخاطـرة الدخـول فى دوائـر ليـس لهـا نهايـة ، حيـث تحـاول تجربـة شـئ ، ثـم تحـاول تجربـة شـئ آخـر ، ولا تقـوم أبـدا بعمـل شـئ ضـرورى متكامـل ، لتحقـق بـه النجـاح والهـدف المنشـود .

على سبيل المثـال ، من الممكـن أن يتـم إلقـائك إلـى داخـل مواقـف إجتماعيـة ، يترتـب عليــه "كشـفك وتعريضـك *expose* "، لأكـبر مخاوفـك .

إلا أن التعبيــر "بالكشــف والتعـريض *exposure* "، لا يحـل مشـكلة القلـق والخـوف المرضـى الإجتماعـى ، لأنـك قـد تعتقـد أن أسـلوب الكشـف والتعريـض ، غيـر مفيـد ، لأنــه لـم يـؤدى مـن قبـل ، إلـى أى شـئ إيجـابى أبـدا .

ولكـن ، عليـك أن تتذكـر أن هـذا الأسـلوب فـى " الكشـف والتعريـض *exposure* "، لـم يكـن قـد تـم تقديمـه إليـك بشـكل منظـم ، بخطـوات تدريجيـة ، بقلـق متزايـد ببطء .

إضافــة إلــى ذلــك ، أنـــه لـم يــأتى مـع وسـيلة " إعــادة بنــاء الإدراك العقلـــى *cognitive restructuring* " التى يتـم التدريـب عليها أثنـاء عملية الكشـف والتعريض ومـن خلالهـا ، كمـا أنـه لـم يـأتى مع أسـلوب التقييـم المسـتمر ، والمكافـأة لكـل خطـوة يخطوهـا الطفـل للأمـام .

وغالبـا ، أيضـا ، مـا يترتـب على النقـص فى تنظيـم وبنـاء "مجهوداتك فى المسـاعدة الذاتيـة"، ألا تخرجـك أبـدا عـن إنطباعاتـك عـن المشـكلة ، أولا ، بإختبــار صلاحيــة تقديراتـك ، وثانيـا ، لضبـط وتنسـيق الحلـول البنـاءة .

فالتنظيــم ضــرورى جـدا ، سـواء فـى تطبيقــه علـى نفسـك ، بإتبــاع أحـد الكتـب ، أو بإتبــاع سلسـلة من الشرائط المسجلة ، أو بتطبيق توصيـات المتخصصيـن علـى نفسـك .

مجموعـات الدعـم والمسـاندة :

تقـدم مجموعـات الدعم والمسـاندة ، أقـل تنظيـم وبنــاءا ممكـن ، فـى هـذا الشـأن ، وهـى قـد تكون بالنسـبة للبعض : " كل ماتحتاجـه "، أمـا بالنسـبة للبعض الآخـر ، فتعتـبر "مجـرد صلـة مفيـدة لمسـار إقـتراب من المشـكلة ، تـم تنسـيقه جيـدا "، أمـا عـن هيئتهـا ، فهـى عبـارة عن مجموعـات من أفـراد يشـاركون بالمشـكلة ، ويقدمـون الفرصـة فى الآتـى :

- الشـفقة والرحمـة *compassion* .
- المسـاندة العاطفيـة .
- المعلومـات .
- النصيحـة .
- المشـاركة بالتجربـة .
- التعـرف .
- المصـادر .
- الدخـول على شـبكات الآخريـن .

ومع ذلك فمن الضرورى عليك ، أن تنتبه بأن مجموعات المساندة لديها الإمكانية والفرصة بأن تصبح "مجموعات للشفقة *pity parties* "، حيث تشارك بالألم ، والإحباطات ، وخيبة الأمل ، والغضب ، ولا تتشارك فيما ينفعك ، وتشجع الآخرين على تجربة سلوكيات إيجابية جديدة .

<u>المساعدة المحترفة :</u>

يوجد أربعة أنواع أولية من المحترفين ، والذين تستطيع أن تتلقى منهم المساعدة المنظمة لمعاناتك مع القلق والخوف المرضى من المجتمع ، وهم :

١) علماء النفس التحليليين *Clinical psychologists* .
٢) عمال المجتمع التحليليين *Clinical socialworkers* .
٣) ممرضى طب النفس التحليليين *psychiatric clinical nurses* .
٤) أطباء النفس *psychiatrists* .

<u>ماذا عن البحث عن معالج نفسى :</u>

إن البحث عن معالج نفسى يعتبر مشروعا ضخما ، فأنت لا تستطيع مثلا البحث عن فرد من الغرباء يتميز بالعطف على الغرباء ، وذلك لأنه من الضرورى أن تعرف جيدا ما تبحث عنه ، فأنت بمنتهى الوضوح تريد أن تجد متخصصين ، يكونون :

- على معرفة جيدة بتشخيص حالات القلق والرهاب الإجتماعى وعلاجه .
- يتمتعون بالخبرة فى التعامل معه ، بنجاح .
- متطابقين فى الفكر معك ، فى طريقة الإقتراب من المشكلة المستخدمة ، سواء كانت دوائية ، أو معالجة بالحوتر والكلام ، أو إدراكية عقلية ، أو سلوكية ، أو بوسيلة علاج السلوك الإدراكى *Cognitive –Behavioral Therapy* CBT بمفرده ، أو معالجة السلوك الإدراكى سويا مع المداواة ، سواء كانت جلسات فردية للمعالجة ، أو جلسات لمجموعات .

➢ على المستوى الفردى الشخصى ، أنت تريد أن تجد متخصصا يكون كالآتى :

١) يرتاح لبحثك عن معالج نفسى مختلف ، قبل إتخاذ القرار على أحد .
٢) رقيق ، متفهم ، لا يصدر أحكام بالتمييز .
٣) محترم وغير متكبر أو متغطرس .
٤) يرتاح مع المشاركين فى المعالجة ، وعلى أنهم شركاء متساويين فى عملية المعالجة .
٥) سهل ، ودود ، وليس قلقا ، أو مكتئبا .
٦) متفتح الذهن لتوضيحاتك ، ووجهة نظرك ، وقيمك .
٧) منهمك بنشاط فى مساعدتك فيما يختص بإهتماماتك .
٨) متيقظ ويدرك تماما أن الرسالة التى تلقاها ، فى حاجة لفحصها .
٩) منفتح على تساؤلاتك ، ومرن فيما يمكن أن يكون معاونا .
١٠) واضح فيما يختص بعمليات المعالجة ، وفيما تستلزمه من أمور ضرورية ، وحقك أنت بصفتك عميلا ، ومسئوليات الطرفين ، والحدود التى تحيط بالعملية ، والخصوصية .
١١) متكيف فيما يختص بضغوط الحياة الحالية ، والإهتمامات ، والأعمال اليومية .
١٢) متنبه لإحتياجات عملية تقييم التحسن المنتظم .

وبناءا على هذا ، فالمعالج المتخصص الجيد ، يجب عليه عمل ثلاثة أشياء ضرورية :

١) يعرف جيدا ما هو القلق والرهاب الإجتماعى ، والأساليب والوسائل المناسبة للتعامل معه .
٢) له القدرة على دفعك وتحفيزك على العمل معه .
٣) يقدم إليك الدعم العاطفى اللازم .

أما إذا كان ما يقدمه لك أقل من ذلك ، فستكون خطوتك التى إتخذتها ، هى

الفشل فى عمل التغيير بحياتك وبالقلق والخوف المرضى من المجتمع .

ولتتمكن من العثور على هؤلاء المتخصصين ، تستطيع سؤال صديق تثق به ، أو طبيبك الخاص ، أو أحد رجال الدين ، أو من موظفى برامج المساعدة فى هذا الشأن ، أو البحث مباشرة مع مراكز العلاج المعروفة .

كما أنك تستطيع الحصول على مرجع من وكالات مجتمع الصحة العقلية ، أو من خطوط الخدمة الهاتفية السريعة .

وتستطيع أحيانا الوصول لأحد المتخصصين عن طريق السؤال عن سمعتهم المعروفة لدى الكثيرين ، كما تستطيع البحث عنهم عن طريق الإنترنت لتتمكن من العثور على المتخصص المناسب ، الأقرب لمكانك .

لكن ، وبسبب أن الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، لا يرغبون فى الحديث مع الآخرين عن مشكلتهم ، فغالبا ما تتمكن من الوصول للمتخصصين المعالجين ، عن طريق دليل الهاتف " يلو باجز *Yellow Pages* "، تحت بند : " متخصصى المعالجة النفسية *Psychotherapist*، أو "علماء النفس *Psychologist* " أو "أطباء النفس *psychiatrists* "، مدرجين بقائمة أسفل بند الأطباء ، وبمجرد العثور على بعض الأسماء ، يكون من الضرورى عليك ، التحدث مع عدد من المعالجين ، قبل أن تقرر التوجه إلى واحد منهم بعينه لتتمكن من النظر للإحتمالات الممكنة والمتاحة لك ، مع ملاحظة أن المعلومات الضرورية المحددة التى تحتاج معرفتها ، هى :

١) ما هى وسائلهم الإساسية فى إقترابهم من المشكلة .
٢) هل المتوفر لديهم ، معالجة فردية (واحد - إلى - واحد) أم مجموعة ؟
٣) هل تتوفر علاجات إضافية ؟ وإذا كان الحال هكذا ، ما هى ، وكم عددها ؟
٤) إذا إستدعت الضرورة الحضور للمنزل ، فهل يأتى المعالج إلى منزلك ؟
٥) هل المعالجة التقليدية ، لها مدى محدد ثابت ، وإذا كان الحال هكذا ، فكم يبلغ مداها ؟
٦) ما العمل ، إذا كان المطلوب وقتا زيادة ؟
٧) هل هناك شروطا للمتابعة ؟
٨) كيف يتم قياس المعالجة الناجحة ؟
٩) ماهى الخلفية العلمية للإخصائى المعالج : التدريب ، المصداقية (حاصل على درجة علمية بالمجال الذى يعمل فيه ، من وكالات معتمدة ، أو من جهات لها صلاحية منح شهادات) ، له خبرة فى العمل مع حالات القلق والرهاب الإجتماعى ؟
١٠) ماهى الفترة التى إستمر فيها المعالج فى التدريب على القلق والرهاب الإجتماعى ؟
١١) ماهى تكلفة المعالجة ؟
١٢) هل هناك مقياس متدرج ؟
١٣) هل هناك أى جزء من المصاريف ، يمكن إستعواضه ، أو إسترداده عن طريق التأمين ؟
١٤) هل من الممكن التحدث مع إحدى حالات القلق والرهاب الإجتماعى السابقين ، شخص كان بداخل البرنامج ؟

<u>كيف تقوم بالإعداد للزيارة الأولى :</u>

من الضرورى ، قبل زيارتك الأولى ، أن تكون على معرفة كاملة ومستعدا قدر الإمكان .

وهذا معناه ، ضرورة تعلم جميع ما تستطيع تعلمه عن القلق والرهاب الإجتماعى ، وطرق ووسائل معالجاته .

ومنذ أن كان التحدث عن نفسك ، هو شئ فى الغالب صعب جدا ، لذا يلزم عليك أن ترتب الأعراض التى تتعرض لها ، ليشاركك الإخصائى المعالج فى مناقشتها ومواجهتها (نسخة له ، ونسخة لك) .

ومن الضـروري جـدا أن يكـون لكمـا أنتمـا الإثنيـن فكـرا وفهمـا مشـتركا على مـا بـدأ هـذه الزيـارة ، لتبـدآ العمـل من نقـاط وتعريفـات مشـتركة ، وبطبيعـة الحـال سـتكون التوضيحـات أسـهل ، إذا مـا كنتمـا تشـاركان المعلومـات فيمـا بينكمـا أنتمـا الإثنيـن .

- مع ملاحظـة أن من الضـروري أن يشـمل وصـف أعـراض قلقك وخوفك المرضـى من المجتمـع ، الآتـي :

١) الأفكـار والمعتقـدات والسـلوكيات التى لديـك .
٢) منـذ متـى وهـذه المعتقـدات لديـك .
٣) متـى ، وأيـن أصبحـت هـذه الأفكـار لديك .
٤) مـا الـذى يسـبق الأعـراض ، ومـا الـذى يأتـى بعدهـا .
٥) كـم من المـرات تشـعر بهـا وتواجههـا .
٦) كيـف أثـر القلق والرهـاب الإجتماعى على أعمـالك اليوميـة ، ورضـاك عن حيـاتك ، والمعنـى المقصـود هنـا ، هـو " مـاذا تسـتطيع عملـه ، ومـا الـذى لا تسـتطيع عملـه " .

ومن الأهميـة بمكـان ، التأكيـد على النتائـج المترتبـة على حالـة القلق والرهـاب الإجتماعـى .

فالأطبـاء يسـتجيبون بشـكل مختلـف ، وطبقـا لمـا يسـتمعون إليـه من أوصـاف مختلفـة ، والمثـال على ذلـك مـا ذكرتـه إحـدى الدراسـات الحديثـة ، التى أظهـرت أنـه عندمـا يسـمع الطبيـب وصفـا لآلام صـداع ، على أنهـا معانـاة من الألـم ، فإنـه يبـدأ فى تقديـم مـا يعيـد الإطمئنـان .

إلا أنـه عندمـا يسـتمع إلى وصـف عن كيفيـة إربـاك الألـم لحيـاة المريـض ، عندئـذ يقـوم سـريعا بتقديـم خطـة مطـورة ، للسـيطرة على الصـداع .

من المفيـد جدا لكمـا أنتمـا الإثنيـن (أنـت ، والطبيـب المعالـج) الإحتفـاظ بيوميـات عـن أعـراض القلق والرهـاب الإجتماعى ، لأنها سـتعكس عـدة مفاهيـم : مـاذا ، ومـتى ، وكيـف ، وإلى أى درجـة من القلق والرهـاب الإجتماعـى ، وسـتقدم هـذه المفاهيـم للطبيـب المعالـج ، إشـارات عـن الإضطـرابات الإدراكيـة التى تعانيهـا ، ولسـلوك التجنـب والإبتعـاد الـذى تسـتخدمه .

أنهـا تقتـرح وتقـدم أنـواع المواقـف الإجتماعيـة الـذى تكـون فيـه معانـاتك من القلـق ، على أقصـاها ، كمـا أنهـا تعكـس أيضا قدرتـك ، ونجاحاتـك ، وتشـير إلى النقطـة التى تكـون عندهـا تدريبـات المعالجـة مفيـدة ، مثـل الكفـاءة الذاتيـة والمهـارات الإجتماعيـة ، وإدارة وتنظيـم الوقـت ، وكيفيـة بنـاء قـوتك الحاليـة ، ونجاحاتـك ، عليـه .

وفى حالـة مـا إذا تأكـدت تمامـا ، أن الطبيـب المعالـج ، ليـس مطلعـا بشـكل جيـد وكافـى ، علـى القلق والرهـاب الإجتماعـى ، فقـد تجـد أنـه من المفيـد أن يكـون لديـك نسـخة من " أسـئلة يتـم سـؤالها بإسـتمرار " ، عن الإضطـراب .

قـد يكـون من حسـن الحـظ ، أن يقبـل الطبيـب المعالـج هـذه المعلومـات ، مـع أن البعـض منهـم ، قـد يسـتاء جـدا لمـا قـد يعتبرونـه وقاحـة وجـرأة غيـر حميـدة من طرفـك ، ويشـعرون أنـه قـد تـم إهانتهـم ، أو إحراجهـم .

ولا يعنـى هـذا ، أنـه إذا بـدى أنهـم يعرفـون أقـل ممـا تعـرف أنـت ، ألا يجـب عليـك أن تشـترك معهـم بالمسـاعدة ، ليسـرعوا فيمـا هـم فيـه .

على أى الأحـوال ، فأنـت لسـت هنـاك لتجعلهـم يشـعرون بشـئ أفضـل ، وحـتى بالرغـم مـن ذلـك ، فأنـت تتصـرف بنـاءا على مـا أنـت عليـه ، كمـا أنـك هنـاك معهـم ، لتتحسـن حالتـك ، ولتشـعر بشـكل أفضـل .

من الأهميـة بمكـان ، أن تتذكـر أن لـدى هـؤلاء الأطبـاء المعالجيـن ، خدمـة يقومـون ببيعهـا ، وأنـت الشـخص المفتـرض فيـه شـراء خدمـة المسـاعدة هـذه أى أنهـم وعلى أى الأحـوال ، لا يقومـون بعمـل معـروف فى مسـاعدتك .

وبصرف النظر عن المبالغ التى تم تبادلها من يدك إلى أيديهم ، سواء كانت كبيرة أو صغيرة ، أو من قدمها ، إلا أن خدمة البيع ما تزال متبادلة وبصفة أنك مشترى متوقع ، فلك الحرية والإختيار بأن تقبلهم ، أو ترفضهم .

إن جزئية المعالجة التى يميل الغالبية إلى عدم قبولها ، هى توقع الحديث والكلام ، لذلك من الضرورى أن تكون مستعدا لجميع أنواع الأسئلة ، فإذا لم تجبر نفسك على تقديم المعلومات المطلوبة ، فأنت بذلك تمنع الطبيب المعالج من أداء دوره ، وبالتالى من تحسن حالتك .

ونتيجة لترددك فى التكلم والحديث ، ستجد أن هناك فترات صمت فى الحوار ، وبالرغم من أن هذا الصمت قد يكون أحيانا وسيلة " حث علاجية " للإقتراب من حل المشكلة ، إلا أنه قد يطول جدا ، ليدفعك بتجنب الموقف

أما بالنسبة للأطباء المعالجين ، لحالات القلق والرهاب الإجتماعى ، من أصحاب الخبرة ، فإنهم يميلون على المحافظة على بقاء الحوار قائما مستمرا بصورة عادية ، وبالإضافة إلى ذلك ، عندما يقوم المعالج بعمل شئ لا تكون مرتاحا له ، فمن الأفضل التحدث عنه سويا ، لترى فيما إذا كانت الصعوبة يمكن حلها بالتعاون والإتفاق المشترك أم لا .

وبالرغم من الصعوبة التى قد تجدها فى مناقشة هذا الأمر مع المعالج لأنك لا تريده أن يغضب منك ، أو يكرهك ، إلا أن التحدث عما لا تحبه معه هو شئ ضرورى ، وفى حالة ما إذا كان لديك أسئلة تود توجيهها ، فمن الأفضل سؤالها بسرعة ومباشرة .

<u>سارة Sarah :</u>

لاحظت سارة أن منظر وشكل طبيبها المعالج ، صغير جدا ، على أن تكون لديه خبرة كبيرة كافية كمعالج نفسانى ، وشعرت أنها فى حاجة لإعادة التأكيد بهذا الخصوص ، وفى جلسة المعالجة التالية ، لم تستطع تجميع نفسها لتسأله وتتأكد منه ، فيما كانت تريد معرفته ، لذلك تساءلت عن مدى صغر سن المعالج .

نظر إليها المعالج بسخرية ، وسألها " لماذا تتساءلين عن عمرى ؟ وأجابت سارة بتردد وخوف " أنا لم ...... لقد كنت أقوم بعمل ملاحظة فقط "، وقامت بتغيير الموضوع بسرعة ، وشعرت بالغباء ، وبالغضب من نفسها ، وبالحرج .

لقد كانت فى الحقيقة تريد أن تعرف ، إذا كان إخصائى معالجتها ، لديه المصداقية والخبرة الضرورية للتعامل مع حالتها وما تعانيه من قلق ورهاب إجتماعى .

وهى إن قامت بتوجيه سؤالها بشكل محدد عما تريد معرفته ، سيجيب بدون شك على ما يشغل بالها ، ولن يتركها قلقة فيما يختص بإحتمالات تعرض علاقتها مع المعالج للخطورة .

لهذا يكون من المهم جدا ، أن تجعل رغباتك ، وإهتماماتك معلومة ، وأن تجعل المعالج يستمع إليك .

إلا أن إهتمامك قد ينصب على ما يمكن أن يترتب على توجيهك لأسئلة للإخصائى المعالج ، مع إحتمالات تصحيح بعضا مما يقول ، أو عدم موافقتك لتقديراته ، بما قد يترتب عليها من موجات من المشاعر ، أنت فى غنى عنها .

وذلك راجع لأنك لا تريد المخاطرة بتعريض علاقتك به للخطر ، وبعدم رضائه عما تفعل ، وعدم سعادته به ، وكذلك لأنك تخاف مما قد يبديه تجاهك من الرفض ، وتركك .

إنك عندما تعمل بناءا على هذه المخاوف ، فإنك تكون قد إتجهت على الموافقة بصورة أوتوماتيكية على ما قد يقوله أو ما يفعله ، بصرف النظر عن مدى ما يمثله ذلك للموقف الذى يتناوله ، أو ما قد ينعكس عليك من مشاعر ، مع ملاحظة أن عملك هذا سيصيبك بالإحباط والغضب .

كما أنك عندما تشعر بهذه المخاوف ، فمن المحتمل أن تعمل بناءا عليها ، بصورة غير مباشرة ، فلا تتبع تعليمات وإقتراحات المعالج ، بل من الممكن وببساطة ألا تعود إليه مرة أخرى .

كمـا أنـك إذا كنـت تتعاطى بعض الأدويـة عن طريقـه ، فالمحتمل أن تبـدأ فى كتابـة وصفـات طبيـة أخـرى مختلفـة لنفسـك ، إمـا بزيـادة أحـد الأدويـة ، أو بإنقـاص أخـرى ، وإمـا بتـرك تعاطـى إحداهـا تمامـا ، بـل مـن الممكـن أن تضيـف أحد " أدويـة الإضافـات الغذائيـة الطبيعيـة " إلـى مـا كنـت تتعاطـاه

وفى حالـة إستمراركـ فى العـلاج معه ، فقد لا تقوم بإفـادته عن التغييرات والبدائـل التى قمـت بعملهـا علـى مـا كنت تتعاطاه معـه من أدويـة .

وبشـكل عـام ، عليـك أن تتذكـر ، أن الجميـع تقريبـا ، لـديهم بعض المشـاكل مـع أفـراد يمثلـون مؤسسـات معالجـات طبيـة .

ولا توجـد وسيلتان فيمـا يختـص بهـذه الأمـور ، وذلـك لأن التعامـل مـع متخصـص المعالجـة الطبيـة ، منـذ البدايـة ، هـو شـئ صعب جدا للأفـراد الذيـن يعانـون من قلق ورهـاب إجتماعـى ، وذلـك لأنهـم يواجهـون جميـع المواقـف التى يخافـون منهـا ، ويريـدون أن يتجنبوهـا .

إن المعاملـة معـه ، تتطلب أن تتحدث وتتكلـم مـع الغربـاء بالتليفـون ، وهـى تتطلـب منـك أن تطلـب منهـم أن يعرضـوا ويجيبـوا علـى أسـئلة تتعلـق بالمعالجـة النفسـية ، وعلـى أسـئلة تتعلـق بمؤهـلاتهم وكفاءتهـم ، وهـى تتطلب منـك مقابلـة إخصائـى المعالجـة النفسية الجديـد بشـخصه .

وبمجـرد أن تتواجـد فـى مكتـب المعـالج النفسـى ، تصبح أنـت مركـز الإهتمـام ويتـم توجيـه الأسئلة لـك ، ويكـون من الضـرورى عليـك أن تتحـدث عن نفسـك وتفشـى أسـرارا شـخصية ، تحـت ظروف خاصـة تبـدو أحيـانا كمـا لو كانـت من الدرجـة الثالثـة .

كمـا أنـك قـد تشـعر بالخـوف من أن تختنـق ، وتنسـى مـا تريـد قولـه ، وتختفـى ذاكرتـك تمامـا عن أى إجابـة لأى سـؤال يتـم توجيهـه إليـك ، ونتيجـة لخوفـك مـن التقييـم (الذى هـو إحـدى سـمات القلق والرهـاب الإجتماعى) ، قـد تعتقـد أنـه قـد يتـم إنتقـادك ، وإسـاءة فهمـك .

ومع ذلـك ، فـإذا كنـت تـدرك المتوقـع ، وإستعددت لـه جيـدا ، فالمحتمـل الأكبـر هـو نجاتـك مـن هـذه المحنـة .

كمـا قـد يكـون مـن المفيـد أن تسـأل فـى إمكانيـة إحضـار شـريط تسـجيل للزيـارة الإبتدائيـة الأولـى علـى الأقـل ، عندمـا تكـون درجـة قلقـك ومخاوفـك ورهبتـك مـن المجتمـع ، فـى أعلـى قمـة بالسـماء ، وبـدأت تنسـى ، أو تتذكـر علـى وجـه الدقـة ، أى شـئ قيـل لـك .

مع ملاحظـة أن إستخدام جهـاز التسـجيل يسـمح لـك ، بسـماع مـا تقـول وكيـف تقولـه ، ولتؤكـد أو تنكـر ظنونـك وأفكـارك ، عـن أدائـك وتفاعلاتـك .

<u>مـا المتوقـع فى الزيـارة الأولـى :</u>

مـا يحـدث بالزيـارة الأولـى ، يمكـن أن يختلـف ويتنـوع بشـكل كبيـر جـدا من إخصـائى معالجـة ، لإخصائـى معالجـة آخـر ، من وضـع وخلفيـة ، إلـى وضـع وخلفيـة أخـرى ، ولذلـك فالمذكـور فيمـا يلـى يشـمل جميع السـيناريوهات المحتملـة والتى ليـس من المحتمـل ، بالنسـبة لـك أن تواجههـا :

<u>المقابلـة واللقـاء *Interview* :</u>

هـو عبـارة عن سلسـلة من أسـئلة مفتوحـة النهايـات ، مثـل : "مـا هـى طبيعـة مصاعبـك ؟ "، "مـا هـى المشـكلة التى لديـك ؟ "، " كيـف أسـتطيع مسـاعدتك ؟ "، أو " أخـبرنى مـا شـكل حياتـك .

وحيث أن إجابتـك لهـذه الأسـئلة ، مربـك ومزعـج لـك ، لأنهـا تضعـك فى دائـرة الضـوء ، فمـن الممكـن أن تكـون لديـك إجابـات ، معـدة من قبـل ، ومكتوبـة فعـلا ، لتأخذهـا معـك .

إن الإخصائـى المعالـج يسـأل عـن الأفكـار الظاهـرة الواضحـة ، والمشـاعر والسـلوكيات ، والأحاسيس التى تحـدث لـك بمواقـف إجتماعيـة ، تجعلـك قلقـا ، متباعـدا ، متخـذا موقفـا متجنبـا ، كمـا أنـك تسـتطيع تلخيـص هـذه المعلومـات من مذكـرة يوميـات القلق والرهـاب الإجتماعـى الـتى لديـك .

<u>التاريـخ *History* :</u>

سيغطى ، ليس فقط تاريخ الإضطرابات ، ولكن سيغطى أيضا تاريخك الطبى ، والنفسى ، والتطورات التى طرأت عليك ، وتاريخ العائلة ، والتاريخ الإجتماعى ، وتاريخ الحالة الإجتماعية ، والحالة الجنسية ، والتعليمية ، والوظيفية .

وسيبحث الإخصائى المعالج عن الظروف النفسية المصاحبة ، مثل الإكتئاب ، وإدمان المواد المخدرة .

مع ملاحظة أن بعض هذه المعلومات قد يظهر بشكل غير مترابط ،
ولذلك قد يقوم إخصائى المعالجة بمواجهة بعض الجوانب المحددة ، وفى الوقت الذى قد تبدو فيه هذه المعالجة مغامرة ، إلا أنه يتم إتباعها كتوضيح غير تمييزى .

الفحص البدنى ***Physical Examination*** :

من الممكن إجرائه ، أو التوصية بإجرائه ، لإستبعاد أى مشكلة طبية قائمة .

فحص واستقصاء حالة القلق ***Anxiety Inventory*** :

ويتم إستخدامه مع ملاحظة السلوكيات ، لتحديد مظهر ، وشدة كثلفة ومدى خطورة حالة القلق والرهاب الإجتماعى التى لديك .

وبناءا على ما تم عمله أثناء المقابلة واللقاء ، قد يبدأ إخصائى المعالجة العمل سويا معك لإستنباط الأهداف التى سيسعى لتحقيقها عن طريق خطة يكون قد أنشأها لهذا الغرض ، بحيث تكون هذه الخطة هى أساس كل ما تفعله أثناء المعالجة .

وسيتم تعديلها ، بمرور الوقت ، وكلما جربت وسائل مختلفة ، وحققت أغراضا محددة .

وستكون هذه الخطة ، نتيجة للتعاون الذى تم بينك ، وبين إخصائى المعالجة ، حتى إذا إشتملت المعالجة على المداواة الطبية فقط .

صفات إخصائى المعالجة المؤثر الفعال ***Characteristic Of Effective Therapist*** :

من الطبيعى أنك تريد أن يكون إخصائى المعالجة ، مؤثرا وفعالا فى الآتى :

١) محاولة فهم وإدراك سلوكيات قلقك ورهبتك الإجتماعية .
٢) التعرف على أنماط قهر ذاتك الحالية ، لمساعدتك فى تغييرها بشكل إيجابى .
٣) يعرف جيدا ، ما عليه عمله فيما يختص بحالتك من القلق والرهاب الإجتماعى .
٤) مساعدتك فى النظر إلى نفسك ، لتسأل : " ما هى قدراتى ، وقيمى وأهدافى ؟
٥) التفكير بالحجة والبرهان بأسلوب تصنيفى نظامى ، مع التفكير فى بنود المنظومة .
٦) التبسط .
٧) الرعاية ، وإحترامك ، وبث روح الثقة بك .
٨) يكون معاصرا لنظرة العالم بالأحداث .
٩) أن يصل إليك عن طريق التليفون أو البريد الإليكترونى .

كيف يعمل إخصائى المعالجة :

إن هدف المعالجة النفسية لحالات القلق والرهاب الإجتماعى ، هو مسأعدتك فى النظر بموضوعية على مشاعرك ، وأفكارك ، وسلوكياتك ، والمواقف الإجتماعية .

وبعمل ذلك ، تتعلم طرقا مؤثرة فعالة ، فى تناول تلك المواقف ، وسويا مع إخصائى المعالجة تستطيع التعرف على الأهداف ، التى تريد أن :

١) تخفيف معاناة القلق والرهاب الإجتماعى بشكل مؤثر وكبير .
٢) تحسين وتطوير أدائك لأعمالك اليومية بشكل مؤثر وفعال .
٣) العمل بفاعلية وتأثير فى إتجاه الإحتمالات الممكنة .

ثم الموافقة على إجراءات العمل ، لتحقيق تلك الأهداف ، ولتقييم خطوات تقدمك كلما تحركت عبر هذه العملية .

مـع ملاحظــة أن المعالجــة النفســية ، تتطلــب مـن المعالــج توجيــه أقصــى إنتباهــه لمصلحتــك ، وأهدافك ، وخصوصيـاتك .

التعامـل مع إخصائى المعالجـة ، على أنـه أفضـل صديـق :

حـتى بالرغـم من أنـك تـرى إخصائـى المعالجـة ، علـى أنــه متخصـص يـؤدى عملــه فقـط ، إلا أنـك تريـد أن تـرى هـذا الشـخص ، رفيقـا دافئـا بالمشـاعر ، متقبـلا منفتحـا ، وأمينـا ، وصريحـا ، وودودا .

وأنـت تريـد أن تشـعر بالراحـة التامـة ، بـأقصى قـدر ممكـن ، عندمـا تطـرح عليـه أدق أسـرارك ، ومشـاعرك التـى قـد لا تشـاركها حتـى مع الـزوج ، أو العائلـة ، أو أقـرب ا؟لأصدقـاء .

ومع ذلـك ، فمـن الأهميــة ألا تتوقــع من إخصائــى معالجتــك ، أن يكــون أفضــل أصدقائــك ، أو رفيقـك ، ليعكـس لـك جوانـب حميمـة خاصـة مـن حياتـه ، أو ليتقابـل معـك خـارج عيـادة المعالجـة النفسية .

فهــؤلاء المعالجيــن النفســيين يمكــن أن يكــونوا متفهميــن ، ومشــاركين ، وبشــكل معيــن منفتحيـن فـى بعض الأمـور معك ، كمـا أنهـم يستطيعوا التحـدث معك بطـرق أكـثر ملاءمـة وعاديـة .

إلا أن إخصــائى المعالجــة النفســية الــذى يقــوم بـأداء عملــه بمنتهـى الكفــاءة والفاعليــة ، كمتخصص معالجـة نفسية لـك ، فإنـه يلـتزم بالمحافظـة علـى أن تكـون الأدوار ، والحـدود مـع عميـل المعالجـة النفسية ، واضحـة ومحـددة .

إنـهم متخصصـى معالجـة القلق والرهـاب الإجتماعـى ، ، الخـبراء الذيـن تقـوم أنـت بشـراء حرفيتهم وخبرتـهم بالمعالجـة ، فـإذا تركـوك تنظر إليهم على أنهـم أشـخاص حميميـن أيضـا ، فهـذا يغيـر ويبـدل ديناميكيـة حركـة العلاقـة .

وعلى أى الأحوال ، أنـت تستجيب بشـكل مختلـف " عقـلا ، وإدراكـا ، وسـلوكا " ، مـع صديـق مقرب ، عمـا تفعلـه مع شـخص ذو صلاحيـات ، جئـت تطلـب منـه المسـاعدة والعون .

علـى سـبيل لمثـال ، فـى مجـال العمـل ، إذا أخـبرك رئيسـك أن تقـوم بعمـل شـئ لا تحبــه ، فالمحتمل بشـكل كبيـر ، أن تقـوم بعملـه دون كثيـر من نقـاش .

لكن إذا كنـت على علاقـة صداقـة مقربـة حميمة مع رئيسك ، أوالمشرف على عملـك ، وطلـب أيـا منـهما ، أن تعمـل شيئا لا تحبـه ، فالشـئ المحتمـل فى هـذه الحالـة ، أن تتوقـف فجـأة عن عمـل أى شـئ ، ثم تبـدأ فى النقاش والجدال لتتمسك بموقفك .

والسـبب ، هـو أن الأدوار المتبادلـة بين " الرئيـس / المرءوس "، مثـل : " إخصائى المعالجـة النفسـية / العميل بالعيـادة "، تعارضت مـع أدوار صديـق وصديـق .

وطبقــا لميثــاق شـرف هيئــة الطـب النفسى الأمريكيــة ، الصـادر للممارسـين يجـب أن يكـون مركـز الإهتمـام منصبا ، وبصفـة مستمرة على العميـل ، وأول إهتمـامات ورعايـة المعالجـة النفسـية .

ويجـب علـى إخصائـى المعالجـة النفسية ، عـدم إسـتخدام عملائـهـم أبـدا ، فـى المسـاعدة علـى إرضـاء إحتياجاتهـم الخاصـة .

كمــا أن تداخــل العلاقــات الخاصــة والعاطفيـة يمكـن أن تشــوش علـى الأهــداف المرجــوة فـى المعالجـة ، وتتدخـل بشـكل غيـر مسـتحسن مع أداء إخصائـى المعالجـة النفسـية فـى عملـه كإخصـائـى فعـال بالمعالجـة ، ويتسـبب فى الأذى للعميـل ، أو إسـتغلاله .

كما يمكـن أن توجد حالـة من سـوء التقديـر ، علـى أن الصداقـة التى نمـت بين الطرفيـن يمكـن أن تسـتمر بعد أن تنتهـى المعالجـة .

أمـا إعتقـادك بأنـهم سـيكونون دائمـا مسـتعدين وموجـودين لـك ، للإعتمـاد عليهـم ، فسـيؤدى بـك إلى الشـعور بالخيانـة ، والرفـض ، عندمـا لا تجدهـم ، بعـد أن تكـون المعالجـة قـد إ"نتهـت .

تغطيـة التأميـن للأبحـاث :

تقدم خطط الرعاية الحكومية والتأمينات ، بعض التغطية للخدمات النفسية والسلوكية ، وبدون هذه التغطية ، سيكون من الضرورى عليك ، سداد التكلفة من جيبك الخاص .

وعلى أى الأحوال ، فبعض إخصائي المعالجة النفسية لديهم بيان متدرج للمبالغ والمصاريف المترتبة ، أما بالنسبة لمصاريف المعالج النفسى الخاص فيمكن أن تقدم كمساعدة من مركز خدمات الصحة العقلية .

ولتحديد ، فيما إذا كان التأمين الصحى يغطى خدمات الحالات النفسية والسلوكية ، تقترح هيئة الصحة النفسية الأمريكية ، أن تتصل بالممثل الخاص لخطة تأمينك ، للتعرف على مستوى التغطية المقدمة لك ، وقد تشمل تلك التغطية ، المعالجات النفسية للمرضى الخارجيين ، أو العلاج الطبى للمرضى المحجوزين بالمستشفيات ، أو للعلاج الطبى الضرورى فقط ، وعلى أى الأحوال أنت فى حاجة للإستفسار عن الآتى :

١) ما هى نسبة علاجك ، التى ستغطيها خطة التغطية .
٢) ما هى الحدود المحتمل تواجدها .
٣) ما هى مشاركك فى السداد لهذه الخدمة .
٤) ما هو العدد الإجمالى للزيارات ، وهل هى لمدة عام ، أو طوال الحياة .
٥) ما الواجب عليك عمله ، إذا ما تم رفض التغطية المالية ، أو تم قطعها .
٦) ما هى الضمانات التى يجب أن تكون لدى إخصائى المعالجة ، للإستعواض .

فإذا كانت لديك التغطية المالية ، فمن الهام أن تتذكر قبل التعامل مع معظم هيئات الرعاية القائمة على مبدأ الربح ، أن تحصل على "موافقة مسبقة " ، قبل أخذ ميعاد مع إخصائى المعالجة .

فإذا لم يوافق عليها إخصائى الرعاية الأولى ، فسيكون عليك واجب الإتصال بأفراد خطة خدمة العميل ، بنفسك ، لتخبرهم أنك تريد إدخال تكلفة المعالجات النفسية والسلوكية (أو أى عنوان لأى خطة كانت) وتطلب رقم التصديق المسبق .

<u>تقديم المساعدة والدعم العائلى :</u>

عندما تكون فى حالة من السعى للشفاء من القلق والرهاب الإجتماعى ، نكون فى أشد الحاجة للدعم والمساندة من الأصدقاء والعائلة ، مع ملاحظة أن تقديمهم لهذه المساعدة ليست سهلة بالنسبة إليهم .

وأحد الأسباب الأولى للصعوبة ، هو علاقتك القائمة والحالية معهم التى تم بنائها عبر تاريخ وتوقعات بطرق مختلفة فى التفكير ، والمعتقدات والمشاعر ، والسلوكيات .

وهناك طريقتان ، يمكن عن طريقهما أن يقدم أعضاء الأسرة والأصدقاء مساعدتهم لك فى معاناتك من القلق والرهاب الإجتنماعى .

فيمكنهم مساعدتك بالتدريبات ، أو تقديم حجرة خاصة للتدريبات النفسية تستطيع فيها بدء التغيير ، والإرتقاء إلى شخص أكثر عملا وإيجابية .

على أى الأحوال ، فإن المساعدة ، لا تعنى بأى حال من الأحوال ، تولى المسئولية عنك ، أو إخبارك بما يجب عليك عمله ، أو محاولة إتخاذ القرارات نيابة عنك ، إنها تعنى أن يخطو جميع هؤلاء إلى خارج أدوارهم السابقة فى علاقتهم معك ، وتعنى تقديمهم لك ، إعادة التأكيد والتشجيع مع السماح لك بالعمل بحرية وبالسرعة التى تراها مناسبة لك .

<u>ما الذى يستطيع الأصدقاء ، والعائلة تقديمه لك من أجل المساعدة :</u>

يوصى الدكتور "فريدريك نيومان *Frederic Newman* "، مدير مركز معالجة حالات القلق والمخاوف الإجتماعية المرضية ، بمستشفى "بلانز*Plains* " بعمل الآتى :

١) أن تصبح معتادا على تصورات معالجة القلق والرهاب الإجتماعى مع تشجيع فرد العائلة ، أو الصديق ، الذى يعان من قلق ورهبة إجتماعية من إعطاء الفرصة والتجربة .

٢) المساعدة وقت الضرورة فى تنفيذ التمرينات ، خاصة تدريبا الكشف والتعريض ، مع تتبع ما يحدث من تحسن وتطور بالحالة .
٣) تقديم الدعم ، وتخفيض التوترات الحادة ، التى تثير وتحدث القلق والرهاب الإجتماعى .
٤) تجنب المخاوف الإجتماعية السخيفة ، ومشاعر وأفكار القلق ، لأنها هى الواقع والمحرك الحقيقة لحالات القلق والرهاب الإجتماعى .
٥) تجنب الإستخفاف بمحاولات الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى ، فى عرضهم ومواجهتهم لحالتهم ، لأن خطوات التقدم والتحسن تتم بخطوات طفل ، وهى غالبا ما تكون صعبة على فهم وإدراك الأفراد الذين يراقبون أو يشهدون من الخارج .
٦) تجنب محاولة إقناع الأفراد الذين يعانون من القلق والرهاب الإجتماعى أنهم يستطيعون عمل جميع ما يشعرون تجاهه أنهم لا يستطيعون عمله ، فهم على أى الأحوال ، سيقومون بعمل ذلك عندما يشعرون أنهم مستعدين .
٧) تجنب إستخدام التعبير " مذنب "، لأ"ن هؤلاء ممن يعانى من قلق ورهاب إجتماعى يحمل فعلا حقيبة مليئة منها ، ولا يحتاج منها أى زيادة .
٨) تجنب التوبيخ ، والتملق ، والجدال ، والتحايل على من يعانون من حالة القلق والرهاب الإجتماعى ، بعمل أكثر مما تم التخطيط له ، فهم أفضل من يحكم على المدى الواجب عليهم الذهاب إليه .
٩) حافظ على وعودك ، ولا تخون ثقة الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، فالثقة هى قضيتهم الكبرى ، كما أن لديهم عدد قليل من الأفراد الذين يستطيعون الإرتكان إليهم براحة وإطمئنان .
١٠) تجنب محاولة حماية الأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، من العالم ، بتحويل الأشياء كلها إلى أمان ، فهؤلاء الأفراد يحتاجون إلى مواجهة التحديات ، للتخلص من القلق والرهبة الإجتماعية ، ولتطوير وتحسين الثقة ، والإستقلالية ، والبناء على قدراتهم ونجاحاتهم .

<u>**الدخول على المصادر بشبكة المعلومات الدولية " الإنترنت "**</u> :

فتح الدخول على شبكة الإنترنت عالما مليئا بالفرص للأفراد الذين يعانون من قلق ورهاب إجتماعى ، فعن طريق الإنترنت تستطيع أن تجد الآتى :

١) معلومات ، سواء كانت عامة أو خاصة محددة عن الإضطرابات التى لديك ، وعن معالجة السلوك الإدراكى ، والعلاج بالأدوية ، وحالات " المشاركة بالهوس *Co-Morbid condition* " .
٢) الدعم والمساندة .
٣) المراجع .
٤) المشاركة بالتجربة .
٥) الصداقة " وأحيانا العاطفة " .
٦) الإتصال بمواقع الآخرين ، ذوى الإهتمام المشترك .

وطبقا لما ذكر بالفصل الأول ، توجد إيجابيات وسلبيات ، بإستخدام شبكة المعلومات الدولية ، فعلى الجانب السلبى ، يوجد شعور أقل بالتواجد الإجتماعى ، وبالتالى شعور حسى أقل بالتغذية الخلفية المرتدة .

ويبدو أن إستخدام شبكة المعلومات الدولية ، يؤدى إلى تخفيض تفاعلك بالحياة الإجتماعية الحقيقية ، بما قد يؤدى إلى الشعور بالوحدة والإكتئاب ، كما أنه بدون تفاعل المواجهة وجها لوجه ، يكون المحتمل الأكبر هو تلقيك دعما ومساندة ، وتبادل للأدوار أقل ، مع أنها هى التى تشارك فى شعورك بالأمان والسعادة بعلاقاتك الإجتماعية .

أمـا على الجانـب الإيجـابى ، وطبقـا لـرأى عالـم النفس "سـتورم كينج *Storm King* "، فـإن شـبكة الإنترنـت ، هـى المكـان الـذى تكـون فيـه قـادرا على العثـور على الرفقـاء والنظـراء ، والتفاعـل ، مهمـا كـان موضـوع الإهتمـام ، بالإضافـة إلى أن التواجـد علـى الإنترنـت ، لا يلزمـك ببـذل جهـد شـديد ، ولا بالبحـث كثيـرا حـتى تجد الرفيـق .

وتقـدم إليـك شبكة المعلومـات الدوليـة فرصـة مطـورة بالشـعور براحـة وسـهولة مـع الآخريـن ، وأحـد هـذه الأسـباب هـو أنـك لا تشـعر بالإنـزعاج والقلـق عـن مظهـرك ، وكيـف تبـدو ، وأكـثر من ذلـك ، هـو أنـك تسـتطيع أخـذ وقتـك فى إيجـاد وإحـداث الإنطبـاع الذى تريـد الآخريـن أن يـروه .

ونتيجـة لأنــك بشـكل عـام ، فـى خصوصية بمنزلـك ، تجـد نفسك أقـل مخاطـرة فـى التفاعـلات الشـخصية ، عما لـو كنـت فى مواجهة شـخص آخـر وجها لوجـه وفى هذا الموق"ـف يمكـن مواجهـة التطفـل العنيـف بسـهولة ، وليـس مثـل مواجهـة شـخص غيـر متوقـع حضـورة ، يأتـى فجـأة إلـى البـاب الرئيسـى .

ونتيجـة لأن هـذه الوسـيلة تقدم لـك سـيطرة وتحكما فى التفاعـلات الشخصية فإنـك تجد نفسـة فى إسـتقلالية كبيـرة .

عندمـا لا يـرى أحدكمـا الآخـر ، يكـون الإتصـال شـئ أكـثر مـن تبـادل للأفكـار ، والمعتقـدات والمشـاعر ، والإنطباعـات .

أمـا العوامـل الأخـرى مثـل النـوع ذكـر أو أنثـى ، أو الجنـس ، أو العمـر ، أو المظهـر ، فلا تهـم لأنـه ليس لهـا دور تلعبـه ، مـا لـم تختـار أنـت ذلـك .

كمـا أنـك تسـتطيع ، وبسـرعة تشـكيل دائـرة إجتماعيـة ضخمـة ، وشـبكة يمكن الإتصـال بأحـد أطرافهـا فى أى وقـت حيث يكـون من المسـتحيل أن تجدهـا كلهـا خـارج الإتصـال .

أى أنـك تسـتطيع إيجـاد شـعور الإنتمـاء الـذى تحتاجـه ، وتريـده بشـكل كبيـر وهـو شـئ يمكـن أن يسـاعدك فـى الإسـتمرار فـى التقـدم ، أمـا المصـادر التـى تسـتطيع عن طريقهـا إنشـاء وتكويـن هـذه الدائـرة والشـبكة الإجتماعيـة ، فيمكنـك أن تجدهـا من خـلال المذكـور فيمـا يلـى :

١) مواقـع بشـبكة المعلومـات العالميـة ، وتشـمل مواقع شـبكات إجتماعيـة *Web sites including social networking sites* .
٢) أخبـار المجموعـات *News groups* .
٣) غـرف المحادثـة *Chat rooms* .
٤) البريـد الإليكترونـى *E-mails* .
٥) القوائـم *Lists* .

ملحوظـة :

فى الوقـت الذى يكتسـب فيـه الأفـراد الذيـن يعانـون من قلق ومخـاوف مرضية إجتماعيـة ، من هـذه العلاقـات التـى أنشـأوها عبـر خطوط شـبكة الإنترنـت مكتسـبات ضخمـة ، خاصـة فيمـا يتعلق بالتباعد الحـادث في حيـاتهم الإجتماعيـة الحقيقيـة ، فيكـون من الضـرورى التعرف علـى عـدد مـرات تواجدك على شبكة الإنترنـت ، لتتعرف علـى عـدد مـرات إسـتخدامها ، وإعتمـادك عليهـا للتفاعـلات الإجتماعيـة .

مع ملاحظـة أن الإسـتخدام الكثيـف للكومبيوتـر ، قـد يـؤدى إلـى حالـة من الإدمـان ، ولهـذا السبب يكـون من الضـرورى عليك النظر بموضوعيـة على إسـتخدامك لشـبكة الإنترنـت ، فهـل أنـت تقـوم :

١) بإسـتخدامها كـل يـوم ؟
٢) تفقـد حاسـة تتبـع الوقـت ، عندمـا تكـون متصـلا بالإنترنـت ؟
٣) تقضـى وقتـا أقـل مع الآخريـن ، أو فى عمـل الأشـياء للآخريـن ؟
٤) تنكـر الوقـت الحقيقـة الذى أمضيتـه على شـبكة الإنترنـت ؟

٥) تفحص بريدك الإليكتروني عدة مرات ، في نفس اليوم ؟
٦) تتلقى شكوى من الآخرين أنك أمضيت وقتا طويلا جدا عليها ؟

مواقع الشبكة *Web Sites* :

للإستخدام المرضى الكامل المفيد لمواقع الإنترنت ، ذات الصلة بالقلق والخوف المرضى الإجتماعي ، يمكن الذهاب إلى الموقع الخاص بي أنا (دكتور ساين دايهوف) ، وهو :
www.speakwithoutfearnow.com/links.htm .

أخبار المجموعات *News groups* :

لدى أخبار المجموعات هذه إيجابيات ، وسلبيات ، فهي تختلف من مجموعة لأخرى .

الجانب الإيجابي :

- لا تحتاج منك الإشتراك بمبلغ مالي .
- تستطيع الدخول عليها في أي وقت .
- تستطيع توجيه أسئلة كما يحلو لك .
- يمكنك الدخول على صفحة "أسئلة يتم سؤالها كثيرا FAQ *Frequently Asked Questions* ، للحصول على معلومات خاصة ، أو عامة .
- يمكن الدخول على المراجع ، وعلى روابط التوصيل لأي موقع تريده .

الجانب السلبي :

- غير معتدل غالبا .
- ينتج رسائل غير مرغوبة ، ورسائل تقتحم الشاشة ، يسبب مشاكل أحيانا .
- الرسائل مفهرسة ، ومفتوحة للجميع .
- من المطلوب الحرص على المعلومات الشخصية ، عند إستخدامه .
- أجهزة خادم خدمة الأخبار *News servers* ، قد لا تستلم جميع الرسائل لذلك يكون من الصعب متابعة الحوار .
- بعض أجهزة الخادم *servers* ، لا تحمل جميع المجموعات .

قوائم البريد ، المحادثات ، المنتديات ، الشبكات الإجتماعية *Mailing lists, Chats, Forums, Social Networks* :

هذه مجموعات لحوارات عامة ، تم تصميمها خصيصا لموضوعات معينة وتستطيع إرسال وإستقبال رسائل بواسطة البريد الإليكتروني .

وتستدعى القوائم البريدية بها ، أن تسجل إشتراكك ، حيث تستطيع إستلام بريد إليكتروني بصورة فردية ، أو في صيغة جماعية ، فعلى سبيل المثال :
www.socialanxietyinstitute.org/mailing.html .

و"بالمحادثة *chats* " ، تستطيع تبادل الأحاديث بالوقت الحقيقي ، مع أفراد من جميع أنحاء العالم ، وبعض هذه الحوارات لها موضوعات معينة ، وتمنح القدرة على المحادثة العامة والخاصة ، مع ملاحظة أن الكثيرين موجودين على مدار اليوم ، وطوال أيام الأسبوع ، والقنوات السرية موجودة أيضا ، فعلى سبيل المثال : *www.gordoni.com/shy/irc-altnet.text* (# *shyroom in AfterNet* " .

والمنتديات مثل الرسائل ، أو النشرات ، حيث تقوم بإرسال الأسئلة ، والعروض ، أو التوصيات للآخرين ليروها ويقرأوها ، فعلى سبيل المثال :
.//healthgroups.yahoo.com/socialanxietydisordersupport/

وتسمح لك الشبكات الإجتماعية ، مثل الفيس بوك *Face Book* ، و"تويتر *Twitter* "، و "لينكيد إن *LinkedIn* " ، و"بلاكسو *Plaxo* "، وكثير غيرها بالإتصال مع الآخرين بسرعة .

ومع ذلك ، فإنها تشجعك على عرضك لكثير من معلوماتك الشخصية ، والخاصة ، والتى قد يستخدمها الآخرون ، لذلك من الضرورى أن تكون حريصا فى عرضك لمعلوماتك الشخصية .

عشرة وصايا للتغلب على القلق والخوف المرضى من المجتمع :

من الممكن أن يتم التنبؤ بشفائك ، طبقا لتطويرك لطريقتين ، إحداها طريقة جديدة فى النظر على العالم ، والثانية تطويرك لمهارات جديدة تستطيع أن تتعامل بها .

وهناك عشرة مناطق ، أنت فى حاجة للتعرف عليها ، لتتمكن من تخفيف معاناتك مع القلق والخوف المرضى من المجتمع عن طريقها ، والوصايا العشر طبقا لما ذكره عالم النفس " داريل إل. هيل *Darrell L.Hill* "، هى المذكورة فيما يلى :

١) لا تسمح أبدا لتقييم الآخرين بسحبك ، وجرك لأسفل .
٢) أنت لن تكون أبدا شخص مثالى كامل .
٣) عليك تعلم المناقشة ، مع المنطق الخاطئ المعكوف .
٤) من الضرورى عليك ، التعرف على نفسك ، وتقدر هداياها عليك .
٥) من الواجب والضرورى عليك تعلم كيفية الإسترخاء .
٦) من الضرورى والواجب عليك تعلم فن وأسلوب التقرب .
٧) من الضرورى ، التدريب ، التدريب ، التدريب .
٨) من الضرورى عليك تعريض وكشف نفسك .
٩) من الضرورى عليك أن تكون حاسما .
١٠) من الضرورى والواجب عليك التجول فى برارى المجتمع مع إبتسامة

الملخص :

لتستخلص أقصى فائدة من هذا الكتاب ، تحتاج لقراءته جيدا ، وفهمه وقبوله ، ، والحياة معه ، وإعادة قراءته .

كما أنك فى حاجة لأن تغمر نفسك تماما فى تصوراته ، والعمل على أداء جميع التمارين ، والتكليفات .

كما أنه من الضرورى عليك تطبيق جميع المهارات الإدراكية ، وأساليب السلوك ، وتقنيات الحياة ، فى كل يوم يمر عليك .

وهذا معناه أنك تحتاج إلى إتقان جميع عناصر المعالجات النفسية خطوة خطوة ، والنمط المنطقى ، مع تطبيق كل منها على الأفكار السيئة ، والمشاعر ، والسلوكيات فى ظروف خاصة .

وسيترتب على عملك هذا ، تعميم النتائج وأعمالك الإيجابية التى تنعكس على إستجاباتك الإجتماعية كلها .

ومن الضرورى عليك ، أن تتعرف على الأسس ، وتتقنها ، قبل أن تبدأ فى العمل لتوجد وتحدث كفاءتك الإجتماعية المتقدمة .

ومن الضرورى عليك ، الإحتفاظ بجريدة شفائك ، مع محاولة تسجيل كل شئ فيها ، بدءا بحالة قلقك ، والنجاحات التى تحققت .

من الضرورى عليك ، تتبع خطوات تقدمك فى المعالجة ، ومكافأة نفسك عليها ، كما يجب عليك التدريب ، والتدريب ، والتدريب ، مستخدما أسلوب التجربة والخطأ ، لترى ما يناسبك منها .

وأنت فى حاجة لعمل هذا ، إلى تصبح إستجاباتك الإيجابية المناسبة هى الإستجابات الأوتوماتيكية .

أى أن تصبح تدريبات التنفس من الصدر ، ووسائل الإسترخاء ، والتصور ، وأحايث الذات الإيجابية ، ونزاعاتك الداخلية وأساليب الإلهاء ، جزءا منك ، ومتيسرة متوفرة دائما لك لإستخدامها .

وبهذه الطريقة فقط تستطيع التوجه ناحية شفائك والوصول إليه ، مع الإستمتاع بالرضى وبحياة خصبة مثمرة تستحقها .

وطبقا لما كتبته زوجة الرئيس الأمريكى روزفيلت ، "إلينور روزفيلت" فى كتابها : " تعلم بالحياة *You learn by living* "، إنك تكتسب القوة ، والشجاعة ، والثقة بكل تجربة توقفت عندها ، والخوف فى وجهك ، حيث تكون قادرا على أن تقول لنفسك " لقد عشت عبر هذا الرعب ، إننى أستطيع تولى أمر الشئ الذى يأتى بعده......... يجب عليك فعل الشئ الذى تعتقد أنك لا تستطيع عمله " .

ثم بعد ذلك ، وفقط بعد ذلك ، تستطيع عمل ماكان يحث عليه توم روبنسون ، فى كتابه : "حتى راعية البقر تستطيع الحصول على ما تريد" كن سيد نفسك ياسيدى ! ...... إنقذ نفسك !...... وحرر القلب ! " .